

И. П. НЕУМЫВАКИН

# ВИНОГРАД

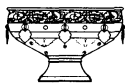
МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ





И. П. Неумывакин

**ВИНОГРАД**  
*МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ*



УДК 634.8  
ББК 53.54  
Н 57

Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.

## **Неумывакин И. П.**

**Виноград. Мифы и реальность.**

Книга об уникальном растении – винограде. Виноградную лозу называют деревом жизни, и это действительно так. Виноград возделывали на Земле еще задолго до новой эры. Все части этого растения обладают полезными и лечебными свойствами, о которых знали еще апологеты древней народной медицины и использовали виноград и его производные в лечебной практике. Ампелотерапия – лечение виноградом – сейчас переживает очередную бум и очень популярна как у народных целителей, так и у профессиональных медиков во всем мире.



## ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЛЮДИ?

Потому что нарушают законы Природы. *Жизнь — это процесс, в котором постоянно идет борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию.*

Человек — дитя Природы, и он незримыми энергоинформационными нитями связан со Вселенной, где лежит духовное начало, которое современной наукой полностью игнорируется. Главным предметом внимания в развитии нашей цивилизации должен быть нравственный и духовный уровень становления каждого человека, на основе чего должна развиваться и наука, и техника. К сожалению, на сегодняшний день нигде нет структур, которые бы поставили решение этой проблемы на государственный уровень. Тех, кто отрицал, что Земля вертится, что существуют такие понятия, как кибернетика и генетика, и многое другое, называли мракобесами, а сейчас, когда духовные и нравственные начала жизни людей изгнаны из жизни, это как называется?

На повестке дня стоит проблема не жизни, а выживания, и каждый человек, и все человечество в целом должны понять, что они являются частью Вселенной, которая зависит от их духовной направленности и влияния на развитие всех глобальных процессов на Земле, формируют свои заболевания, обстоятельства жизни, различные катаклизмы

в Природе. Невыполнение норм морали, увеличение зла на планете поставили человечество на грань существования. Человек должен стать высокодуховным, высокоморальным существом.

Что же происходит при возникновении заболеваний? На фоне ослабления защитных сил организма активизируется микробная флора, поднимается температура. Вместо того чтобы дать организму самому справиться с возникшими проблемами, больному назначают, да и сам он начинает принимать антибиотики, жаропонижающие и другие средства, которые подменяют иммунную систему, которая в дальнейшем уже функционировать не будет: зачем работать, когда есть искусственные заменители! Конечно, какая-то часть вирусов и микробов погибнет, но остальные, более сильные, ведя борьбу за свое существование, становятся более устойчивыми к применяемым средствам. Вот почему появляются лекарства второго, третьего и т. д. поколений. В настоящее время все больше специалистов приходят к выводу об инфекционной природе заболеваний теми же трихомонадами, хламидиями и тому подобными паразитами, на борьбу с которыми требуются все более сильные лекарственные средства, но с отрицательным результатом. Дело не в вирусах и других микробах, от которых, оказывается, избавиться нельзя. Все дело в состоянии иммунной системы.

Как известно, в организме человека существует неслетное количество различных вирусов (это самые многочисленные организмы на Земле), выполняющих многие функции. И что еще важно: весь микро- и макромир живых существ имеет единый генетический код, что лишний раз отвергает теорию Дарвина, утверждающего обратное: чем более высокая ступень развития, тем более усложненный геном. А единство генетического кода

делает возможным обмен информацией между любыми организмами. Это явление получило название «горизонтального переноса» информации, необходимой для существования биосферы. Отвечают за этот перенос именно вирусы. На фоне экологической, экономической, социальной ущербности, когда организм сам по себе испытывает сильнейшие стрессы, направленные на выживание, возникновение различных заболеваний или появление новых, еще неизвестных — проблема завтрашнего дня. Но то ли еще будет, если человек — дитя Природы — не будет вести себя в соответствии с гармоничным состоянием между внешней и внутренней средой во всем ее многообразии.

Некоторые исследователи говорят, что в XXI в. следует ожидать еще более опасных инфекций и, соответственно, болезней. Все дело в самом человеке, в его иммунной системе, ее готовности поддерживать нормальное функциональное состояние организма, силы которого должны быть всегда больше любого повреждающего фактора, в том числе и микромира, населяющего наш организм. Просто эту «армию паразитов», среди которых много полезных, надо держать в «черном теле» и не давать ей проявлять себя.

Откуда берется патогенная микрофлора в организме? В первую очередь, это ослабление организма за счет нефизиологического питания, легкоусвояемых углеводов, рафинированных продуктов, изделий из муки высокого помола, жареного, жирного, копченостей, животного белка (мясо), молока и др.

Организм больных людей, с одной стороны, питается не продуктами расщепления недавно съеденной пищи, а продуктами распада, отходами этих самых паразитов, чему способствуют гнилостно-бродильные процессы,

происходящие в организме в результате нарушения режима питания, активного движения. Все это создает прекрасные условия для активации всей этой биологической «живой грязи», тех же трихомонад, хламидий, кандид и т. п., которые, отслеживая организм на энергоинформационном уровне, могут делать с ним все, что захотят, характер заболеваний при этом не имеет значения. Надо просто восстановить внутреннюю эндозоологическую среду, освободить ее от грязи, шлаков, тем самым запускаются механизмы *Саморегуляции и Самовосстановления*, конечно, при проявлении достаточной *Самодисциплины* — **правило трех «С»**, если хотите быть здоровым.

Многих сейчас интересует проблема рака, ибо теорий его возникновения существует много, но однозначного ответа нет. Только общеизвестно, что онкологическое заболевание — это онкохирургия, лучевая, химио- и иммунотерапия — тупиковая ситуация.

Вместе с тем на основании громадного материала, как в США, так и в России, практические врачи пришли к выводу, что рак — *это образ жизни больного и, в первую очередь, связан с фактором питания*. Любая клетка организма в зависимости от своего предназначения живет время, отпущенное ей Природой, например, клетки крови живут около 4 месяцев. Так вот, на каком-то этапе своего развития, в результате того же закисления внутренней среды, клетка начинает мутировать, изменяя программу самореализации. Так как это происходит с клеткой организма, то на первоначальном этапе эти измененные клетки не воспринимаются организмом как чужие, а когда процесс их размножения пойдет далеко, то уже поздно — образуется опухоль.

Раковые клетки любят твердую пищу (вареную, жареную, копченую, жирную, животные белки), которая спо-

способствует снижению рН организма из-за постоянного недостатка кислорода, которого в такой пище нет. Установлено, что любая болезнь начинается тогда, когда ткани испытывают кислородное голодание, чему способствует плохое пережевывание пищи, прием жидкости во время и после еды (первое блюдо — еда), что уменьшает концентрацию пищеварительных соков желудка, печени, поджелудочной железы, и пища в организме гниет, закисляется. Именно в такой среде возникают раковые клетки, и если насытить кислородом ткани, то и процесс излечения возможен.

Вы должны знать, что рН крови в норме должен быть 7,35–7,45, венозной крови и межтканевой жидкости 7,26–7,38. Установлено, что даже незначительное снижение кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления, так называемого ацидоза, вызывает резкое падение активности внутриклеточных процессов, органы и системы организма начинают работать с большим напряжением, ухудшается самочувствие, падает работоспособность. Или иначе: чем больше в организме грязи, тем слабее работает иммунная система, и здесь-то включаются в процесс различного рода паразиты, например, те же трихомонады, которые, по данным некоторых ученых, и являются причиной рака, инсульта, инфаркта и т. п.), что вместе взятое «добивает» организм появлением заболеваний независимо от характера их проявления.

Это, конечно, несколько упрощенный взгляд на довольно сложный процесс возникновения онкологических заболеваний, но моя врачебная практика позволяет разделить этот взгляд. Вот почему, не нормализовав работу желудочно-кишечного тракта, а это основа иммунной системы, особенно печени, практически невозможно бороться с таким грозным недугом, как рак.



Мне импонирует теория гомотоксикологии (зашлакованности человека), предложенная немецким врачом Г. Г. Рекевегом (1955). Он считает, что болезнь — это ослабление защитных (иммунных) сил организма, которые не могут справиться с внутренними или внешними «врагами», согласно этому рассматривается шесть стадий зашлакованности:

1. **Стадия выделения**, когда все виды шлаков выделяются физиологическим путем, регулируемым самим организмом.
2. **Стадия реакции**, когда организм на наличие шлаков реагирует температурой, насморком, кашлем, болями, запором, поносом, потом, покраснением, уплотнением, нагноением.
3. **Стадия накопления**, перераспределения большого количества шлаков. Эта стадия проявляется в виде ожирения или похудения, образования липом, полипов, различного рода папиллом, фибром.

На этих трех стадиях организм еще сам может справиться с возникшими отклонениями, ибо процесс идет на уровне общей тканевой зашлакованности. При дальнейшем накоплении шлаков происходит изменение в клеточных органных структурах, что в последующем уже может сказаться на генетическом уровне.

4. **Стадия насыщения**. Проявляется, как правило, субъективными симптомами при минимальном количестве объективных, когда ставят диагноз: вегетососудистая дистония, нарушение обмена веществ, «синдром усталости» и т. д. Эта стадия называется еще «немой», или «молчащей».
5. **Стадия дегенерации**, разрушения, при которой уже объективные признаки, хотя и слабые, но дают о себе

знать при лабораторных исследованиях и более выраженных симптомах.

**6. Стадия озлокачествления.** Когда зашлакованность пронизывает все структуры тканей, клеток, жидкую субстанцию, кровь, лимфу, межклеточную жидкость. Подобное явление носит название «помойного ведра», когда в течение жизни оно наполняется шлаками, механизм переработки которых постепенно выходит из строя, а как от них избавляться, никто не учит.

Для того чтобы понять, что такое болезнь, надо знать, что такое здоровье, а до сих пор, несмотря на многочисленные теории, единого мнения на этот счет нет. Многие исследователи в интегральной модели здоровье понимают как оптимальную форму жизнедеятельности организма, обеспечивающую ему наиболее совершенную адаптацию к внешней среде. Но здесь ничего не сказано, а за счет чего это обеспечивается, что лежит в основе первоначального возникновения заболевания. Еще почти 100 лет тому назад великий русский ученый И. И. Мечников говорил, что «человек стар настолько, насколько стара его соединительная ткань». Оказывается, ничего не надо было создавать, а надо было заняться разработкой этого положения, которое позволило бы решить практически все проблемы, связанные со здоровьем. Мы были в какой-то мере не только свидетелями, но и участниками разработки теории возникновения заболеваний, связанных с соединительнотканной недостаточностью, которую развил доктор медицинских наук Александр Алексеевич Алексеев. Дело в том, что наш организм, если рассматривать его в целом, состоит как бы из двух составляющих: сами клетки органов, занимающихся специфической деятельностью, будь то желудок, печень, мозг, сердце и строма — соединительная ткань. Известно, что развитие

человека начинается с деления клетки, вернее, генов — носителей наследственной информации. Если происходит что-то хотя бы с одним из генов, то клетка заболевает или умирает. В результате чего могут происходить эти изменения?

Организм человека формируется из трех зародышевых листков: эктодермы (голова, кожа), энтодермы (внутренние органы) и мезодермы (соединительная ткань, основными функциями которой являются защита, питание, опорная и сократительная деятельность). Соединительная ткань представлена жидкой частью (кровь, лимфа, плазма, межтканевая, внутрисполостная, спинномозговая жидкость), твердой (кости, хрящи, волокнистая, мышечная ткань) и гелеобразной (суставы, глаза) и т. д. Так как организм старается защитить работу органов от влияния токсических веществ, то они в первую очередь задерживаются в соединительнотканых структурах, в которых происходят застойные процессы, их зашлакованность. *Именно здесь, а это около 85% общей массы тела, заложена первопричина возникновения любых, вначале функциональных, а затем и патологических отклонений, независимо от их нозологических форм.*

Главная роль соединительнотканых структур заключается не только в обеспечении и поддержании функциональной дееспособности органов, но и в передаче информации благодаря так называемому волновому геному (П. П. Гаряев), связывающему метаболические процессы организма с внешней средой благодаря полевым структурам. Начало нарушения этого процесса лежит в образе жизни, смешанном питании, нарушении работы желудочно-кишечного тракта, ограничении двигательной активности и других факторах. Поддерживая соедини-

тельнотканную систему на должном функциональном уровне или восстанавливая ее с помощью данных в книге рекомендаций, можно не только избавиться от имеющихся, но и, что не менее важно, предупредить возникновение любых возможных заболеваний.

Сегодня уже считается доказанным, что страх, невосприимчивость, пессимизм, унижение, оскорбление могут служить причиной возникновения различных заболеваний: язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, невротозов и т. п. Вместе с тем, в ряде случаев наблюдается как бы беспричинная гибель клеток, названная специалистами паранекрозом, или некробиозом («осенний листопад», или «осень жизни»). Если клеток много и они лишние, включается физиологическая суицидная программа. Оказывается, что информационная гибель изначально запрограммирована в ДНК и осуществляется при активации летальных генов (есть и такие). При этом распадающаяся на фрагменты ДНК рассасывается и поглощается. А что произойдет, если какая-то часть ДНК не уничтожится, возникнет мутация? Для образования мутаций необходимой основой является признание первичности волновых процессов во всей Вселенной, живой Природе, в том числе и в волновой природе генома (В. П. Казначеев, П. П. Горяев). Врач А. К. Чернощёков пошел еще дальше: им экспериментально доказана возможность, при воздействии геомагнитных возмущений (ГМВ) и магнитных бурь (МБ), не только возникновения спонтанных мутаций, но и перехода одних форм микробов, бактерий в другие в течение 2–10 минут, что, в принципе, в лабораторных условиях невозможно. Если учесть, что человек практически изолирован от электромагнитного поля Земли (жилище, обувь, транспорт и т. п.), из-за чего резко снижена его энергетическая

сущность, то можно себе представить, что может происходить на этом фоне в организме: появление новых форм микробов, бактерий или возникновение новых заболеваний, причем в еще более вирулентной (заразной) форме.

Наконец, в последнее десятилетие все больше появляется работ, связанных с проведением исследований в области энергетической сущности человека (В. Казначеев, В. Сафронов, Д. Верищагин, Е. Ливенцов, В. Шабетник, А. Мартынов, В. Медяленовский и многие другие). Эти исследования как в теории, так и на практике свидетельствуют о том, что человек — это энергоинформационная система, ничем не отличающаяся от всего окружающего Мироздания, основой которого является электромагнитная природа. Чем чище система (человек), тем безупречнее ее электромагнитная природа — аура (применительно к живым объектам), которая у человека должна быть определенных формы и цвета, с изменением чего наступает болезнь. Вот почему, как считают многие авторы, в том числе и я, при любом заболевании необходимо восстановить ауру, а это значит — устранить все застойные процессы в организме, зашлакованность, являющиеся рассадниками патологических проявлений, тем самым восстановить энергетику, все защитные силы организма, которые уже сами справятся с любым патологическим процессом.

*Итак, здоровье зависит от характера нашего мышления, сознания, направленного на удовлетворение насущных потребностей человека, и когда духовная сторона выключена из жизни, это разрушительно влияет на функции организма. Изменив только сознание, независимо даже от характера питания, образа жизни, можно*

*привести себя в равновесие, живя по законам Вселенной, Природы (Гармонии, Добра, Милосердия, Нравственности и др.), и достичь физического и духовного здоровья.*

Я коснулся только нескольких теорий и взглядов на возникновение заболеваний, а их гораздо больше, и каждый автор по-своему прав, но единого-то мнения нет. А простому смертному до этих теорий нет дела: ему хочется просто быть здоровым. Оказывается, каких-то 100 лет тому назад, и даже менее, наши великие физиологи И. Мечников, И. Павлов, И. Сеченов и другие учили, что организм — это единая, целостная система, в которой все взаимосвязано и взаимозависимо, и болезней как таковых нет, а есть состояние. При выполнении громадной по ответственности работы, связанной с изысканием методов и средств оказания медицинской помощи применительно к условиям космического полета, я за основу всех моих исследований взял физиологические процессы, происходящие в организме, а это — значимость кислорода, жидкостного «конвейера», перекиси водорода, кислотно-щелочного равновесия — гомеостаза, ультрафиолетового света в определенном диапазоне, в котором работает клетка.

К сожалению, каждый из представителей существующих академических школ отстаивает свой узковедомственный взгляд на сложные процессы, происходящие в организме, этом многоплановом хозяйстве. Удивляет только, что все они сходятся в одном: их рекомендации, независимо от характера заболевания, ограничиваются противовоспалительными, обезболивающими и общеукрепляющими средствами, а если это не помогает — хирургия, химио- и радиотерапия. Несмотря на такие «оригинальные» взгляды, они получают различные звания,

награды, почести, от которых болезней и больных не становится меньше. Конечно, чтобы быть здоровым, необходимо соответствующее государственное обустройство и желание самого человека быть здоровым.

Официальная медицина по-прежнему продолжает игнорировать достижения традиционной народной медицины и Российской профессиональной медицинской ассоциации, вице-президентом которой я являюсь.

В течение более 20 лет мы считаем, что народная медицина должна стать неотъемлемой частью официальной медицины, как, например, в Казахстане, Украине, Китае, Индии, Японии и др. И в некоторых европейских странах натуропатия является одним из направлений официальной медицины. А в России основное направление официальной медицины — использование химических лекарственных средств, которые уже сами по себе зачастую вызывают заболевания, с которыми она не может справиться. Это путь «медицины болезней». Например, я утверждаю, что такой болезни, как гипертония, нет, а есть состояние, вызванное более чем 40 причинами, устранив хотя бы часть которых можно победить гипертонию... Но тем не менее существуют громадные медицинские центры, возглавляемые академиками, которые лечат такие болезни методом тыка, как говорят технари, и превращают человека в неизлечимо больного. А с помощью народных средств и предлагаемых мною методов это заболевание исчезает за 1–2 месяца, причем пациент освобождается также и от лекарственной зависимости. То же самое можно сказать относительно многих других так называемых неизлечимых болезней, которых в настоящее время насчитывается более 20 тысяч... А сколько специалистов, лечащих эти «болезни»!

Разорвать человека на составные части разорвали, а вот соединить все воедино в России нет специалистов. Не посчитайте меня нескромным. Но я так говорю, потому что заинтересован в благополучии и здоровье россиян, чему отдал более 60 лет жизни... Действительно стоял у истоков и много сделал для космической медицины, а сейчас, не побоюсь сказать, прилагаю все усилия, чтобы в России была создана настоящая «медицина здоровья». Все, что я предлагаю, проверено на практике. И я авторитетно заявляю: неизлечимых болезней нет, а есть состояние, в котором находится организм человека (кстати, часто и по вине самого человека, и по вине врачей, плохой экологии и т. д. и т. п.) и оздоровить который можно по моей оздоровительной системе.

Знаете, у целителей есть поговорка: «На всякую болезнь лекарство вырастает». Об этом позаботилась Природа. Данная книга посвящена удивительному растению — **винограду**, все части которого являются целебными. Виноград относится к группе растений, наиболее ценных для человека. По калорийности он превосходит сливы, яблоки, не уступает картофелю и молоку при одной и той же массе продуктов. По научно обоснованным нормам питания на каждого человека должно выращиваться 65–70 кг винограда в год, в том числе свежего — до 15 кг. Лечение виноградом и продуктами на его основе (ампелотерапия) уходит корнями в глубокую древность. Древние эскулапы использовали виноград для лечения ангины, кровохаркания, в качестве мочегонного, слабительного, общеукрепляющего средства при болезнях печени, почек, легких. Изюм (сушеный виноград) обязательно входил в походный рацион древнего воина, помогая ему восстанавливать силы, поддерживать здоровье и крепкий дух.



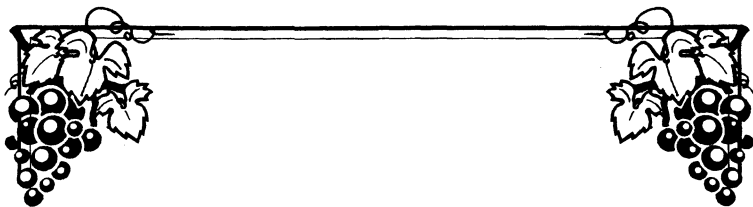
Часто виноград называют волшебным растением, дарованным нам Природой. Такое сравнение имеет под собой основания. В винограде распознано свыше 150 биологически активных веществ. Перечислить их все невозможно, скажем только, что виноград содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, С, Р, РР, фолиевую кислоту и органические кислоты. А микроэлементы в нем самые необходимые: кремний, натрий, железо, фосфор, медь и цинк. Причем каждую часть растения — плоды (мякоть, косточки и кожица), ветки, листья и корни — можно применить с пользой.

Виноград обладает отхаркивающим, послабляющим и мочегонным свойствами. Его ягоды являются прекрасным диетическим продуктом. Они усиливают аппетит, нормализуют обмен веществ, стабилизируют кровяное давление, а также очищают организм от радионуклидов. Виноградный сок обладает тонизирующим свойством. Он понижает уровень холестерина в крови, артериальное давление и температуру.

Лечение виноградом рекомендуется при хронической усталости. Виноградные листья обладают заживляющим, кровоостанавливающим, противовоспалительным и антисептическим свойствами. Из винограда делают изюм, который особо богат витаминами, йодом, медью, а также железом.

Полезные свойства винограда были известны еще с древних времен, однако научное медицинское применение началось в XIX в. Виноградолечение — это симбиоз официальной и народной медицины, какой медицина и должна быть в идеале.

Сегодня ампелотерапия и энотерапия (использование вина в лечебных и косметических целях) переживают настоящий бум. Давайте разбираться...



## ВИДОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ ВИНОГРАДА

**Виноград** (лат. *Vitis*) — род растений семейства Виноградовые, а также плоды таких растений, в зрелом виде представляющие собой сладкие ягоды. Побеги винограда называются виноградной лозой.



Семя винограда дает в первый год после прорастания небольшой побег. Из почек в пазухе его листьев вырастают на следующий год удлинённые, хорошо развитые побеги, а на будущий год каждая почка этого побега дает более хилые побеги, которые к осени замирают до нижней своей почки, так что от такого побега остается только одно нижнее междоузлие — укороченный побег.

Единственная почка укороченного побега развивает в следующий вегетационный период мощные удлинённые побеги, которые дают затем укороченные побеги. Удлинённые побеги цветут и плодоносят, а укороченные нет. В культуре, благодаря короткой обрезке винограда, это чередование укороченных и удлинённых побегов незаметно, и растение цветет и плодоносит каждый год.

Усики винограда — органы побега для закрепления растения на вертикальной опоре, при хорошем развитии выдерживают усилие на разрыв до 25 кг. Виноград относится к лианам и обладает практически неограниченным ростом.

Цветки мелкие, собранные в соцветия (сложная кисть или метелка). В зависимости от наличия в цветке мужской и женской части и степени их развития различают следующие типы цветков: истинно-женский, мужской, обоеполый, функционально-мужской, функционально-женский. Три последних типа являются у винограда основными. Цветок обоеполого типа характерен для подавляющего большинства культурных сортов.

Плоды — шаровидные или яйцевидные ягоды, собранные в грозди. Окраска ягод сильно варьируется в зависимости от сорта (желтые, зеленоватые, темно-синие, фиолетовые, черные, красные и др.).

Первая фаза вегетации винограда называется «плач». Ранней весной, когда почва достаточно прогрелась и кор-

невая система интенсивно заработала, но зеленых частей растения еще нет, из всех мелких и крупных порезов и трещин в коре начинает сочиться пасока. За сутки средний по развитию куст может выделить несколько литров пасоки.

**Виды.** Род *Vitis* представлен 70 видами и делится на два подрода: *Euvitis Planch* и *Muscadinia Planch*. В подрод *Euvitis Planch* входит 68 видов, которые с учетом ареалов их происхождения и распространения, а также по совокупности ботанических и морфолого-анатомических признаков и свойств делятся на 3 группы: *европейско-азиатскую*; *американскую*; *восточно-азиатскую*.

Американскую группу составляют 28 видов. Восточно-азиатская группа объединяет 39 видов, на сегодняшний день малоизученных. Наиболее известный и распространенный из них — амурский виноград (*Vitis amurensis*). В свою очередь, амурский виноград делят на три экотипа: северный экотип (произрастает на широте г. Хабаровска), южный экотип (произрастает на широте г. Владивостока) и китайский экотип (распространен в южных районах Китая). К европейско-азиатской группе относят 1 вид, который включает в себя подвиды: виноград культурный (имеется огромное количество культурных сортов) и виноград лесной.

Виноград культурный (*Vitis vinifera L.*) — одно из самых древних растений Европы. Это крупная лиана длиной 30–40 см, состоящая из очень длинных многолетних побегов и однолетних, достигающих 3–4 м. Листья цельные, трех- или пятилопастные, развиваются в каждом узле. На нижних узлах побегов образуются соцветия, а на расположенных выше — усики, представляющие собой видоизмененные соцветия, с помощью которых растение цепляется за опору. Цветки у винограда мелкие,

зеленые, обоеполые, появляются в мае-июне. Плод — ягода с 1–4 мелкими твердыми семенами, которые в некоторых сортах отсутствуют. Ягоды собраны в гроздья, сильно варьируются по форме, окраске, вкусу, созревают в августе-сентябре.

Виноград амурский (*Vitis amurensis* Rupr.) — мощная лиана с длинными, вильчатыми усиками, достигает 22 м высоты. Однолетние побеги красноватого цвета, войлочно-опушенные, достигают 3 м длины. Листья очередные, крупные, бывают как цельными, так и трех-пятилопастными, темно-зеленые. Появляются поздно, достигая своих размеров только к июлю. Часто подмерзают во время возвратных весенних заморозков, но быстро отрастают. Листопад наступает с первыми осенними заморозками, а гроздья ягод могут висеть до октября. Как правило, растение двудомное. Цветки мелкие, собраны в метельчатые соцветия. Ягоды шаровидной формы, диаметром 0,7–1,2 см, сочные, с толстой кожицей фиолетового, черного или синего цвета. Кожица легко отделяется от мякоти, которая обладает приятным освежающим кисло-сладким вкусом. У сортов этого винограда бывают и более крупные плоды.

**Сорта культурного винограда.** Сорт винограда — низшая систематическая единица культурного винограда, характеризующая отличительную совокупность передаваемых по наследству морфологических, биологических и хозяйственных признаков. Всего на территории России и стран СНГ произрастает более 3000 сортов винограда. В зависимости от срока созревания ягод сорта винограда делятся на 7 групп. За основу такого деления положено следующее: сколько проходит дней от распускания почек до полной зрелости ягод. По этому признаку сорта быва-

ют сверхранние (до 105 дней), очень ранние (105–115 дней), ранние (115–125 дней), раннесредние (125–130 дней), средние (130–135 дней), среднепоздние (135–140 дней) и очень поздние (более 140 дней).

По вкусу сорта винограда делятся на 4 группы:

1. Обыкновенный вкус. Представляет собой сочетание сладости и кислоты в различных соотношениях, без каких-либо других отличительных особенностей.
2. Мускатный вкус. Во вкусе и аромате более или менее ясно выражен мускатный оттенок.
3. Пасленовый вкус. Имеется травянистый привкус, напоминающий вкус ягод паслена.
4. Изабельный вкус. Ощущается более или менее сильно выраженный характерный привкус, несколько напоминающий земляничный, ананасный или черносмородиновый. Этот привкус присущ для ягод всех сортов американского вида *Vitis labrusca L.*, типичным представителем которых является широко распространенный сорт «изабелла» (отсюда и произошло название «изабельный»).

Виноград возделывают в настоящее время практически во всех странах, где позволяют климатические условия. Виноградники в мире занимают площадь более 10 млн га. Наиболее развито виноградарство в азиатских странах, а также в Испании, Италии, Франции, Аргентине, США. Десятая часть площадей приходится на долю Грузии, Армении, Молдовы, Туркмении и Узбекистана. Но сегодня виноградная лоза все дальше продвигается на север, и благодаря усилиям садоводов-любителей она достигла даже Москвы.

В теплых странах виноград зимует открыто на подпорках. Там же, где зима более суровая, виноградные

лозы осенью снимают с подпорок, укладывают на землю и укрывают до весны. Примерно 85% виноградников в мире занято винными сортами. Около 12% виноградников занято столовыми сортами. Четкой границы между винными и столовыми сортами практически нет. Столовые сорта, как правило, имеют крупные сладкие ягоды без терпкого привкуса. Но и из них можно делать вино, а ягоды винных сортов с успехом идут в пищу в свежем виде. Небольшая часть виноградников (около 3%) занята кишмишно-изюмными сортами. Обычно у них мелкие ягоды с немногими косточками или совсем без них. Их сушат и получают изюм (в Средней Азии его зовут кишмиш). Семейство виноградных растений включает в себя сотни видов. К числу лучших столовых сортов винограда относятся: «шасла» — ягоды круглой формы, желтовато-зеленые и розовые (ценится как лечебный сорт); «чауш» — зеленовато-желтые ягоды; мускаты, «хусайне», известный под названием «дамские пальчики», «асма», «изабелла» и т. д. У нас можно найти и дикорастущие виды. Наибольшее значение из них имеет виноград амурский. Он широко распространен в Приморском и Хабаровском краях в смешанных лесах, по горным склонам и берегам рек. Плоды его черные, с восковым налетом, на вкус кислые и кисло-сладкие.

**Основные компоненты плодов винограда и виноградного сока:** флавоноиды, сахар, витамины, органические кислоты.



## ИСТОРИЯ «СОЛНЕЧНОЙ ЯГОДЫ»

Виноград — одно из древнейших растений, используемых человеком. Культурный виноград предположительно появился 7000–9000 лет назад. Описание места возникновения винограда — задача чрезвычайно сложная из-за того, что имеется много археологических исследований о его родине и существует большое число разнообразных легенд о его происхождении.

На протяжении многих веков виноград привлекал внимание человека, пользовался его неизменной любовью и покровительством, старательно возделывался в тех местах земного шара, где позволяли природные условия. Нет другого растения, которому было бы посвящено много стихов, песен, народных пословиц, поговорок и легенд.

Многие годы считалось, что виноград выращивали еще финикийцы. Но постепенно появились новые факты: наряду с легендами природа открыла интересные страницы, из которых люди смогли прочесть историю винограда в виде отпечатка виноградного листа. Причем древность этого отпечатка на миллионы лет превосходит древность не только финикийцев, но и всего человеческого рода.



Да, среди ископаемой флоры, среди доисторической растительности земного шара палеонтологи открыли и детально обследовали отпечатки и винограда. Оказывается, еще в третичную эпоху, когда на Земле выросли платаны и дубы, тополя и пальмы, появилось и семейство так называемых ампелидных (от греческого *ampelos* — виноград), то есть виноградных растений. Правда, тот дикий, первобытный виноград от нынешнего весьма отличался.

Впрочем, об очень давней истории виноградной лозы свидетельствуют не только палеонтологи, не только геологи, но и языковеды, ибо слова «виноград», «лоза», «вино» были в одном из древнейших языков — санскрите, и в греческом, и в латинском, и во французском, и в китайском, и в древнеегипетском, и в древнеперсидском. Латинисты полагают, что латинское *vinum* заимствовано из какого-то средиземноморского языка. Специалисты по греческому уверяют, что «ойнос» (из «фойнос») пришло из некоего кавказского источника. Но сколько на Кавказе было и есть языков! В общем, до истоков слова «вино» пока не добрались.

Первые памятники материальной культуры, найденные при раскопках свайных построек в Швейцарии, свидетельствуют о том, что виноград сопутствовал человеку еще в каменном веке, но прямых данных о культуре винограда в то время не имеется. Более вероятно, что на побережье Средиземного моря виноград начал культивироваться позднее — в бронзовом или железном веке, так как к этому времени приурочиваются находки в Южной Европе семян винограда, относящихся по типу к самому древнему виду. Наиболее убедительными доказательствами древности культуры винограда на Востоке являются египетская настенная живопись — фрески, барельефы и

реликвии в гробницах фараонов, а также памятники письменности, которые свидетельствуют о том, что 6–7 тыс. лет назад виноград культивировали в виде дуг или в виде вертикальных шпалер. Излюбленным мотивом древних египетских художников были винные амфоры.

Древнейшие монеты с изображением виноградной грозди были отчеканены великим жрецом израильтян Анапием, а также Геродом Великим и первосвященником Симоном. Похожие монеты выпускались и в ряде античных городов Колхиды, Хавии, Ионии и др. Свыше 100 греческих и римских городов чеканили на монетах виноградно-винодельческую символику. На глиняных светильниках VI в. до н. э. обнаружен герб города Томиса (ныне Констанца, Румыния), на котором изображена гроздь винограда. Позднее она встречается и на чеканившихся там же монетах.

В геральдике виноград изображен в исторических гербах многих городов: Белгорода-Днестровского (до 1944 года — Аккерман), Изюма, Кизляра, Телава, Чугуева и других. Город Изюм «гласно» назван в XVII в. «виноградным» названием.

Виноград является символом Армении, так как, согласно библейской легенде, когда Ной после длительного плавания пристал на своем ковчеге к горе Арарат, он тотчас же выпустил на берег козу. За долгое время путешествия по воде бедное животное истомилось из-за отсутствия нормальной пищи. Поэтому неудивительно, что коза сразу же отправилась на поиски корма. И, о чудо, нашла корм, да еще какой! На полях, сырых от недавнего наводнения, кое-где рос красивый вьющийся кустарник с сочными листьями. Наевшись вдоволь этих листьев, коза неожиданно возбудилась и, вернувшись обратно в ковчег, стала подпрыгивать, громко блеять, бодаться.

Озадаченный столь необычным поведением животного, Ной заинтересовался загадочным растением и решил развести небольшую плантацию этого кустарника... Кстати, птицы, насекомые, звери не меньше человека любят виноград. Пчелы, осы, муравьи любят полакомиться виноградом. А воробьи, грачи, вороны клюют сладкие ягоды прямо с лозы.

Надо сказать, многие ученые-ботаники считают родиной виноградной лозы Закавказье и страны восточного побережья Средиземного моря. Отсюда она распространилась по странам Южной Европы, а также в Северную Африку.

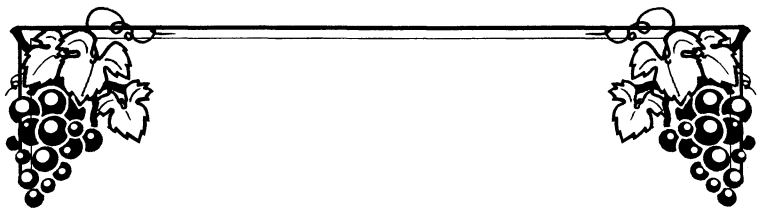
В распространении винограда и умножении числа его сортов немало сделано древней европейской цивилизацией, в частности Римом, перенявшим культуру винограда у Древней Эллады. «Путь нашей жизни проходит через виноград», — говорили древние римляне. Из Рима виноградарство проникло на юг Франции и в Испанию. В Восточную Европу виноградная лоза была завезена через Крым и Черноморье еще древнегреческими переселенцами. Интересно, что от тех времен в нынешнем Херсоне сохранилась мраморная плита от памятника одному из первых виноградарей Крыма — Агасиклу. В V в. до н. э. виноград уже был широко распространен по всей Киевской Руси и на территории теперешней Молдовы.

На территориях с русским населением виноград разводят сравнительно недавно. Считается, что первый виноградник на Руси появился в начале XVII столетия в Астрахани. Царь Алексей Михайлович заложил «виноградный сад» под Москвой, в Измайлове. С начала XVIII в., по указу Петра Великого, виноградом стали заниматься на Дону. И до сих пор главными районами виноградарства в России остаются Ростовская область, Краснодарский и

Ставропольский края, Дагестан. В более северных районах тоже выращивают виноград, но в основном на любительском уровне. В России в диком виде произрастает 4 вида: амурский, лесной, Тунберга и японский (Куанье). Виноград культурный преимущественно выращивается в умеренной и субтропической зонах.

В озеленении любительских садов широко применяется виноград амурский, практически на всей территории России ниже широты Санкт-Петербурга.

В общем, у всех народов, которые оставили после себя предания и легенды, виноградная лоза в них занимает особое, почетное место: ни один фрукт не поддерживал жизнь человека так, как это делал на протяжении многих веков виноград. Поэтому растение и его плоды у всех народов и во все времена всегда пользовались неизменным уважением. С незапамятных времен благодаря этой ягоде человек не только утолял голод и жажду, но и боролся с различными недугами.



## АМПЕЛОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Еще в древней медицине образовалось целое направление — ампелотерапия — лечение виноградом и его производными. Ампелотерапия от греч. «ампелос» — виноград и «терапеос» — лечение.

История древней мировой медицины — индо-тибетской, античной, арабской, среднеазиатской и народной — донесла до нас многочисленные свидетельства использования с лечебной целью виноградного растения. Оно входило в состав лекарств в виде свежих, увяленных и сушеных ягод, свежих и перемолотых в порошок виноградных листьев, молодых побегов и сока лозы, корней, свежееотжатого, уваренного, выпаренного и незрелого соков ягод и т. д.

Известны работы, посвященные описанию лечебных свойств винограда, и большое количество рецептуры, в которую он входил составной частью древних лекарств. Среди авторов этих работ имена великих ученых прошлого: Гиппократ, Цо-Джед-Шонн, Эразистрат, Цельс, Диоскорид, Гален, Абу Бакр-ар-Рази, Али ибн Абас, Али ибн Сина (Авиценна) и других. Первые систематизированные сведения о лекарственных веществах содержатся

в египетском папирусе Эберса (XVII в. до н. э.); около 300 видов растений, применяемых в лечебной практике, упоминается в трудах Гиппократа (около 460–370 гг. до н. э.), подробное их описание дано древнегреческими врачами Теофрастом (372–287 гг. до н. э.) и Диоскоридом (I в.). В сочинении Диоскорида «Врачебное вещество-словие» («*Materia medica*») описаны все применяемые в медицине вещества. Среди компонентов древних лекарств часто встречается виноград.

Древние медики использовали в лечебных целях не только ягоды винограда, но и различные части виноградного растения. Сок из незрелых виноградных плодов применяли как жаропонижающее средство при высокой температуре тела, против ангины и язв во рту и при кровохарканье. Виноград и виноградный сок в те времена были также известны как мочегонное, слабительное и общеукрепляющее средства. Растертая с солью кожица ягод служила лекарством при воспалении легких и печени, а вино с солью — в качестве слабительного и для выведения глистов. Древние часто применяли также сушеный виноград (изюм) при заболеваниях легких, печени и почек. Изюм прописывался при воспалении желчных и мочевых путей. Изюм, наряду с пасокой, считался эффективным средством при лечении дизентерии. Настои молодых листьев и верхушек побегов рекомендовались при головной боли, воспалениях, опухолях, изжоге, болезнях суставов и других недугах. Листьями винограда пользовались для лечения ран и при заболеваниях кожи. При кожных заболеваниях применялась пасока, смешанная с древесной смолой. Кора лозы и сушеные листья использовались при кровотечениях и для заживления ран. Зола лозы прописывалась для улучшения роста волос при ожогах. Больным диспепсией давали виноградное вино,

настоянное на высушенных цветках шиповника. Вино «Ил дафнити», настоянное на плодах лавра, применялось при укусах ядовитых змей. Вино являлось ингредиентом многочисленных косметических средств: мазей по уходу за кожей лица и тела, средств по уходу и отращиванию волос и др. Несколько позднее виноградное лечение стали применять при истощении, начальных формах туберкулеза, малокровии и некоторых видах обменных нарушений. Многие древние рецепты и сейчас находят применение в народной медицине.

В период Средних веков, когда в практическую медицину стали внедряться эффективные химические препараты, составление лекарственных смесей из множества ингредиентов, в том числе и из виноградного растения, было предано забвению.

Наконец, с середины XIX в. виноградотерапия была поставлена на крепкую научную основу, когда ученые хорошо изучили химический состав винограда, врачи признали за ним силу лекарства. Тогда медицина подтвердила правоту наших предков, которые прибегали к виноградолечению, когда нужно было обрести утраченные силы и укрепить здоровье. Химический состав ягод был досконально изучен, и тогда уже лечить виноградом стали во всем мире. В это время в Европе появились быстро завоевавшие огромную популярность так называемые виноградные станции в курортных местностях. Особенно популярна стала ампелотерапия во Франции, Германии, Австрии, Венгрии, Италии, Швейцарии. Увариумы — так назывались павильоны, где в начале прошлого века дамы и господа дегустировали виноград. Во Франции до Второй мировой войны даже действовала Федерация виноградного лечения.

В России первые подобные станции были открыты в Ялте, Судаке, Феодосии, Одессе, Анапе, Геленджике, Новочеркасске. Виноград стал рассматриваться как важный дополнительный курортный фактор наряду с климатолечением, морскими купаниями, минеральными водами, грязелечением, моционами, массажем и диетическим питанием.

В России научно обоснованные принципы ампелотерапии (лечение виноградом) впервые были разработаны в конце прошлого века ялтинским врачом-курортологом В. Н. Дмитриевым. До революции научные экспериментальные и клинические исследования были продолжены Ф. П. Бялокурром, Н. С. Троицким, О. О. Мочутковским, М. И. Мурадовым.

В советское время началось планомерное углубленное изучение механизма действия лечебных сортов винограда на организм взрослого и ребенка. А. В. Дьяконов, А. И. Грузин, В. Л. Эйнштейн, Р. М. Виленская, В. Я. Владимиров, С. С. Врут заложили основы современной ампелотерапии, определили ее роль в курортном лечении и диетическом питании.

Старинные традиции лечения виноградом полностью восприняты и современной медициной. Однако в отличие от древних современные медики знают сущность пищевых и целебных свойств винограда. Поэтому к виноградному лечению теперь стали подходить более дифференцированно. Так, например, виноград противопоказан при сахарном диабете, тучности, язвенной болезни желудка. Некоторые люди не могут переносить виноград и виноградный сок из-за пищевой аллергии. Особенно часто это наблюдается в детском возрасте. Ну а для большинства людей виноград очень полезен. Далее об этом подробнее и поговорим.



### **Состав винограда:**

- белки — 0,6 г;
- жиры — 0,6 г;
- углеводы — 15,4 г;
- вода — 80,5 г;
- пищевые волокна — 1,6 г;
- ненасыщенные жирные кислоты — 0,2 г;
- органические кислоты — 0,8 г;
- сахараиды — 15,4 г;
- зола — 0,5 г;
- **минералы** (в мг): калий — 225, кальций — 30, магний — 17, натрий — 26, фосфор — 22, железо — 0,6, кремний — 12, сера — 7, хлор — 1;
- **минералы** (в мкг): марганец — 90, медь — 80, цинк — 91, фтор — 12, хром — 3, алюминий — 380, бор — 365, ванадий — 10, йод — 8, кобальт — 2, молибден — 3, никель — 16, рубидий — 100;
- **витамины** (в мг): А (ретинол) — 0,1, В<sub>1</sub> (тиамин) — 0,05, В<sub>2</sub> (рибофлавин) — 0,02, В<sub>3</sub> (ниацин) — 0,06, В<sub>6</sub> (пиридоксин) — 0,09, В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) — 2,0, С (аскорбиновая кислота) — 6,0, Н (биотин) — 1,5, РР (никотиновая кислота) — 0,3.

**Калорийность винограда** — 65,5 ккал на 100 г; 1 кг винограда дает человеку от 700 до 850 калорий.

Основной составной частью ягод винограда, определяющей его питательную ценность и вкусовые качества, являются сахара (от 12 до 32%), которые представлены глюкозой, фруктозой и сахарозой. Если принять степень сладости глюкозы за единицу, то степень сладости сахарозы будет в 1,45, а фруктозы — в 2,2 раза выше. Большинство сортов винограда содержит почти одинаковое количество глюкозы и фруктозы. Сахарозы в винограде

мало (до 5,5%). Сахара виноградной ягоды относятся к моносахаридам, они легкоусвояемые и, в отличие от свекловичного сахара (сахарозы), не претерпевают в процессе пищеварения значительных превращений, сразу поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления сил и здоровья человека.

В ягодах винограда содержится от 2,5 до 6% свободных и связанных (в виде солей) органических кислот: 60% яблочной, до 40% винной, лимонной, янтарной и т. д. Свободные кислоты придают ягодам кислый вкус. В винограде обнаружены многие минеральные соли и микроэлементы, необходимые для организма человека, и прежде всего калий (в среднем по 250 мг на 100 г), железо, медь, марганец, цинк и т. д. Микроэлементы часто являются структурными элементами ферментов, гормонов, витаминов, белков и ряда важных органических комплексов.

В виноградных ягодах содержится и большинство необходимых человеку витаминов: аскорбиновая кислота, каротин, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, красящие вещества с Р-витаминной активностью, фолиевая кислота. Есть и пектиновые вещества — от 0,2 до 1,5%. Имеются также незаменимые аминокислоты (лизин, гистидин, аргинин, метионин, лейцин) и заменимые (цистин, глицин), которые активно участвуют в обмене веществ.

Свежий виноград без всякого преувеличения принадлежит к числу лучших десертных фруктов, а виноградный сок, безусловно, один из самых полезных и вкусных напитков. Употребление винограда нормализует состав желудочного сока, улучшает усвоение пищи. Питательные вещества (в основном сахар), содержащиеся в 1 кг ягод, дают человеку энергию, равную 2930–3350 кДж, что составляет примерно 25–30% дневной потребности

взрослого человека в энергии. 1 кг винограда по энергетической ценности равен 227 г хлеба, 387 г мяса, 1,1 кг картофеля, 1105 мл молока. Виноградный сок нередко называют растительным молоком, так как он по своей питательности и ценности схож с материнским молоком.

Полезно употреблять в пищу не только свежие ягоды винограда. Лечебными свойствами обладают и сушеные плоды этого растения, а также стебли и листья. В народной медицине кашель и хрипоту издавна лечат отваром сушеных ягод, добавляя к нему немного лукового сока. Известное в народе кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях — порошок из сухих виноградных листьев. Отваром листьев винограда или водным настоем полощут горло при ангине и обмывают ими больную кожу. Свежие листья этого растения прикладывают к ранам и язвам: они способствуют их заживлению. Листья винограда, богатые аскорбиновой кислотой, очень полезны в салатах. В Закавказье молодые листья винограда используют для приготовления голубцов — долмы. Листья консервируют впрок и употребляют всю зиму.

Современные ученые доказали, что с помощью виноградной диеты можно лечить многие болезни.

- Показаниями для виноградного лечения являются: функциональные расстройства нервной и сердечно-сосудистой системы, пороки сердца в стадии компенсации и недостаточности кровообращения первой степени; хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких вне обострения; упадок сил и анемия в легкой и средней степени; болезни органов пищеварения — хронические гастриты, холециститы, гепатохолециститы, колиты с склонностью к запорам;

болезни обмена веществ (мочекислый диатез, оксалурия, фосфатурия).

В винограде присутствуют компоненты, обладающие защитными свойствами в отношении развития атеросклероза и ишемической болезни сердца.

- Виноград укрепляет общее состояние больного, нормализуя питание и обмен веществ. При его потреблении отмечается прибавление в весе. Является полезным средством при истощении и малокровии. Органические кислоты винограда обуславливают его диуретические свойства, способствуют выведению солей, мочевины, мочевой кислоты. Сгорая в организме, они освобождают щелочи. В этой связи ампелотерапия улучшает работу почек и показана при подагре и мочекислых диатезах.

- Глюкоза, клетчатка, пектины и ферменты стимулируют перистальтику кишечника, оказывая послабляющее действие, возбуждают выделение пищеварительных соков; органические кислоты, особенно винная и яблочная, улучшают микрофлору желудка, способствуют нормализации кислотно-щелочного равновесия желудочно-кишечного тракта. Минеральные вещества винограда возмещают их потери в организме.

- Кальций и фосфор имеют положительное значение для роста, железо благотворно влияет на кроветворение и окислительные процессы.

Ученые провели исследования и выяснили, что виноград может значительно снизить риск возникновения тромбов. Оказывается, кверцетин, содержащийся в винограде, обладает способностью снижать образование сгустков тромбоцитов. Он стимулирует клетки к увеличению выработки (почти в 3 раза) окиси азота, которая также препятствует образованию тромбов за счет расширения кровеносных сосудов. Полезным свойством винограда

является способность укреплять стенки тончайших капилляров, снижать их проницаемость, восстанавливать их сопротивляемость, улучшая микроциркуляцию крови.

- Виноградолечение показано больным подагрой, коклюшем, ангиной, неврастенией, психастенией и т. д.

- Виноград снижает высокое артериальное давление, что доказали лабораторные исследования на крысах. Крыс держали на соленой диете, в результате чего их артериальное давление поднималось. Но когда в диету части крыс был добавлен виноград, уровень артериального давления упал, сердечная деятельность улучшилась и общее самочувствие также улучшилось. У этих животных также было выявлено меньше признаков сердечных заболеваний по сравнению с животными, в рационе которых виноград отсутствовал.

- Виноград способствует выведению мочевого песка, растворению почечных камней и дальнейшему выведению их из организма.

- Недавние экспериментальные исследования показали, что употребление винограда одновременно с высококалорийной пищей предотвращает отрицательное влияние такой пищи на организм. У тех участников эксперимента, которые не употребляли виноград с высококалорийной пищей, было обнаружено 50%-ное снижение кровообращения.

- Виноградом лечат печень, глотку, гортань, кожу, некоторые глазные болезни.

- Виноград укрепляет защитные силы организма, повышает устойчивость к инфекциям, служит тонизирующим средством. Он особенно полезен ослабленным детям, так как виноградные ягоды содержат необходимые

для растущего организма ребенка минеральные вещества, легкоусвояемые соли калия, кальция, железа, фосфора.

- Виноград — пища для мозга. По предварительным исследованиям, виноград помогает защищать здоровье мозга, предотвращая «окислительный стресс» и воспаления или влияя на определенные гены, ответственные за болезни мозга, такие как болезни Альцгеймера и Паркинсона.

- Виноград слегка раздражает дыхательные пути, вследствие чего усиливается секреция слизистых оболочек, облегчается отделение мокроты, смягчается кашель, проявляется заметное отхаркивающее действие. Отсюда несомненная польза виноградо-лечения при хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и легких.

- Виноград очень полезен для проведения разгрузочных дней (2 кг в день 2 раза в неделю, исключая при этом из пищи какие-либо другие продукты). При отсутствии свежего винограда облегченная диета может состоять из виноградного сока. С той же целью используют изюм, имеющий более высокую калорийность и более концентрированный химический состав.

- Экспериментальные исследования добровольцев, больных раком толстой кишки, показали, что у тех участников эксперимента, кто съедал 600 г винограда в день в течение 2 недель, на 47% понизилось выражение генов, которые отвечают за опухолевый рост в толстой кишке. Это преимущество было обнаружено в здоровой ткани толстой кишки, не поврежденной раковыми клетками, что свидетельствует о потенциальной роли винограда в здоровье клеток толстой кишки.

- В винограде содержится лютеин и зеаксантин, два основополагающих каротиноида для сохранения здоровья глаз в пожилом возрасте.

- Виноград помогает при заболеваниях суставов. Одно из исследований на животных показало, что диета с содержанием большого количества винограда значительно уменьшала боли, сопровождающие такое заболевание, как артрит, тогда как болеутоляющие средства не устраняли боли. А вот одновременное употребление обезболивающего средства и винограда лучше уменьшало боли, чем каждое средство по отдельности.

- Виноград помогает мужчинам, страдающим простатитом. Ряд экспериментов с животными показал, что потребление винограда защищает от проблем, связанных с мочеполовой системой, неизбежно возникающих при увеличении простаты, которая может частично блокировать мочеиспускательный канал, что приводит к ослаблению всей мочеполовой системы. Добавление винограда в рацион питания подопытных животных обеспечило сильный противooksидлительный эффект и прибавило клеткам защитных свойств, которые значительно уменьшили и развернули негативный эффект цисты, который был вызван частичной обтурацией\*.

**Внимание!** Ампелотерапия должна проводиться по рекомендации и под контролем врача, с учетом индивидуальных особенностей организма. Кроме того, имеются противопоказания: виноград нельзя принимать при высокой степени ожирения, сахарном диабете, язвенных поражениях желудочно-кишечного тракта, декомпенси-

---

\* Лат. *obturatio* — закупоривание; закупорка полого анатомического образования (кровеносного сосуда, желчного протока, мочеточника, бронха, кишечника и т. д.) с нарушением его проходимости.

рованных пороках сердца, заболеваниях почек с явлениями почечной недостаточности.

Для лечения ученые рекомендуют следующие сорта винограда: «шасла», «рислинг», «мускаты», «мадлен анжевин», «семильон», «чауш», «изабелла», «алиготе». Не уступают им по своей целебной силе и многие другие сорта.

*«Шасла», «семильон», «рислинг», «алиготе», «кокур», «мадлен анжевин»* полезны при функциональных заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертонии и гипотонии, сосудистой недостаточности, ишемической болезни сердца, реабилитации при постинфарктных состояниях).

*«Изабелла», «жемчуг», «саба», «мускаты»* очень полезны при острых воспалительных процессах верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, хронических формах туберкулеза легких.

*«Шасла», «семильон», «рислинг», «алиготе», «кокур»* применяют для очищения организма, снижения веса, выведения шлаков, аллергенов, радионуклидов, лечения целлюлита.

*«Шасла», «рислинг», «недро», «семильон», «чауш», «каталон»* повышают эффективность лечения при хронических заболеваниях почек.

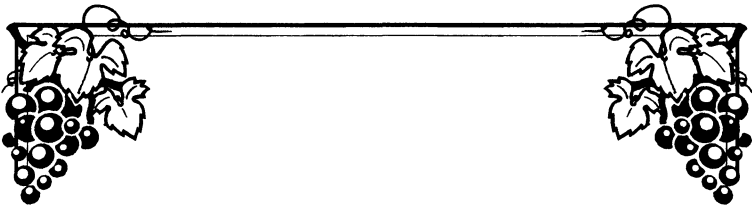
*Как нежные сочные, так и ароматически-слизистые сорта винограда хороши для общего укрепления после длительных заболеваний, при синдроме хронического переутомления, бессоннице, анемии, а также для лиц, проживающих в областях с неблагоприятными метеорологическими и экологическими условиями. При ежедневном употреблении около 1 кг свежего винограда масса тела у детей за месяц увеличивается на 1,5–4 кг. Ведь питательные вещества, которые содержатся в 1 кг винограда*



(в основном сахара), дают энергию, которая соответствует 25–33% суточной потребности человека в ней.

Виноград, включенный в наш ежедневный рацион, способен компенсировать целый ряд продуктов питания, которых нам особенно не хватает в период весеннего авитаминоза, восстановить силы, улучшить обмен веществ, укрепить иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную системы и др. Все-таки не зря сильная, гибкая виноградная лоза стала главным символом жизни, так как способствует телесной крепости, долголетию и красоте, а виноградный сок получил название «молоко жизни»: еще знаменитый греческий врач Гиппократ утверждал, что виноградный сок и материнское молоко, которое дарит нам силы и здоровье в первые месяцы жизни, являются равноценными продуктами в плане пользы для человеческого организма и питательности. Но виноград обладает уникальными защитными свойствами, необходимыми нам в любом возрасте, чтобы поддержать здоровье и продлить годы активного долголетия.

Виноградолечение — это как раз тот случай, когда официальная медицина не только признает, но и использует природное средство в лечении. В клинической медицине виноградолечение получило развитие как относительно самостоятельное терапевтическое направление.



## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВИНОГРАДА

Как вы поняли, виноград — бесценное лечебное растение, эффективное лекарство. Но давайте подробнее рассмотрим, на чем основываются утверждения о его лечебных свойствах и как действует виноград при тех или иных заболеваниях.

### ВИНОГРАД — СИЛЬНЕЙШИЙ АНТИОКСИДАНТ

Это, пожалуй, самое главное. Как известно, одним из наиболее частых и опасных видов нарушения обменных процессов в нашем организме является избыточное накопление в тканях *свободных радикалов*, которые обладают высочайшей химической активностью разрушающего характера. В нашем организме постоянно происходят окислительно-восстановительные реакции, которые называются редокс-реакциями, и происходят они в каждой клетке. То есть проходят две фазы реакции: восстановления — процесса, в ходе которого молекула получает электрон от другого вещества, и окисления — обратного процесса потери или отдачи электрона молекулой другой молекуле. Этот отданный или потерянный элек-

трон разбивает пару и называется свободным радикалом. Разрушительное действие химических веществ, солнечного света, озона, табачного дыма и др. обуславливается усиленным образованием свободных радикалов, которые ускоряют старение и развитие множества заболеваний. День ото дня прогрессирует разрушение тканей организма свободными радикалами, начиная от артрита и кончая раком. За свободными радикалами следует целая армия возбудителей болезней — бактерии, вирусы, грибы, гельминты. Они знают: там, где поработали свободные радикалы, защита ослаблена и можно легко пробить оборону организма.

Часто свободные радикалы атакуют ДНК, которая включает в себе генетический код каждой клетки и хранит всю информацию, позволяющую существовать нашему организму. Нарушение генетического кода в лучшем случае сделает бесполезной клетку. В худшем — превратит ее в неконтролируемую и дикую, которая может стать началом раковой опухоли. Таким образом, свободные радикалы — это злейшие враги организма.

Но наш организм — система сложнейшая, и в ней не все так однозначно. Эти же свободные радикалы необходимы здоровому организму. Нормальное функционирование здоровой иммунной системы зависит от свободных радикалов, которые высвобождаются из белых кровяных клеток при борьбе с вирусами и бактериями. Без свободных радикалов, используемых как оружие, поражающая сила этих иммунных бойцов будет нулевой. И организм останется совершенно беззащитным перед любой инфекцией.

Это не абсурд, что радикалы — и враги, и друзья. Мы сами делаем их злейшими врагами. Стрессы любого рода, воспалительные и инфекционные процессы, гормональ-

ные и иммунные дисбалансы, токсические воздействия, ионизирующее излучение, радиация, избыток или недостаток кислорода являются неотъемлемой частью жизнедеятельности современного человека, а между тем все они способствуют образованию свободных радикалов. Свободный радикал живет всего лишь 1 квадриллионную долю секунды, но даже за этот несущественный промежуток времени успевает нанести существенный вред. Основная цель свободных радикалов — разрушение самого ценного — ядер клеток, ведь именно в них хранится генетический материал. Особенно опасны атаки свободных радикалов на мозговые клетки и кристаллины — важнейшие вещества в хрусталиках глаз. Их пагубное воздействие заключается в том, что они вызывают цепную реакцию разрушения липидного слоя клеточных мембран, в которых начинается реакция так называемого перекисного окисления липидов. Подобные повреждения генетического аппарата клетки, нарушения структуры и функции белков, ферментов, липидов, гормонов и т. п. создают огромную брешь в нашей обороне от серьезных болезней. В значительной степени губительной активностью свободных радикалов обусловлены такие заболевания, как атеросклероз, ишемия, бронхиальная астма, бронхит, эмфизема, ревматические болезни сосудов, болезни печени и почек, аллергия, лучевая болезнь, онкологические заболевания, иммунная недостаточность и др. С избыточным производством свободных радикалов связаны также процессы старения организма и сокращения общей продолжительности жизни.

Можно ли противостоять такому опасному воздействию? Да, безусловно: как оказывается, о защите нашего организма уже позаботилась сама Природа. На протяжении всей

истории человечества люди мечтали раскрыть тайну вечной молодости и создать «эликсир бессмертия». Только к началу 1990-х гг. инновационные исследования позволили приоткрыть тайны процессов старения организма. Оказывается, Природа кое-что придумала, чтобы не только пробудить жизнь на Земле, но и положить ей конец. Иначе на Земле было бы царство первых форм жизни, а нам просто не нашлось бы места. И получается, носителем старости и смерти Природа сделала свободные радикалы.

В норме здоровая клетка нашего организма способна отразить до 10 000 атак свободных радикалов в день. Но проблема в том, что под действием нашего образа и условий жизни количество свободных радикалов и их нападений на клетки нашего организма увеличивается до 80 000 раз в день. В результате скорость старения клеток нашего организма возрастает до 40 раз!

Но Природа предусмотрела механизм защиты от свободных радикалов. Для этих целей она создала вещества-антиоксиданты, относящиеся к различным классам химических соединений, но объединенные одной способностью: переводить свободные радикалы в неактивное состояние. Часть антиоксидантов образуется в самом нашем организме, а часть — поставляется извне. Антиоксидантное действие любого растительного экстракта во многом определяется качественным и количественным составом биофлавоноидов, наиболее сильными из которых являются проантоцианидины. Биофлавоноиды не синтезируются в организме человека, поэтому так необходимо употреблять в пищу как можно больше продуктов, их содержащих. Чтобы человек мог «набрать» необходимый минимум антиоксидантов, процент таких продуктов питания должен существенно превосходить долю

всех остальных. Однако рацион современного человека не только не обеспечивает нас в надлежащей мере этим минимумом, но часто содержит продукты высокотехнологичной обработки, рафинированные — то есть лишенные своих природных свойств. Если же учесть огромное количество факторов, провоцирующих образование свободных радикалов, становится очевидным дефицит антиоксидантов у подавляющего большинства населения. Самыми известными из них являются витамины А, Е, С и селен. Причем у каждого антиоксиданта своя зона действия: витамин А сражается с радикалами на подступах к клетке, витамин Е — в клеточной мембране (оболочке клетки), витамин С защищает клеточную жидкость, восстанавливает в мембранах разрушенный витамин Е, защищает жирные кислоты; селен специализируется на защите ядер клетки. Самое большое количество антиоксидантов содержится в семенах (носителях новой жизни) и кожице (защитной оболочке) плодов растений. И вот как раз их очень много содержится в косточках и кожуре винограда. К примеру, экстракт виноградных косточек является богатейшим источником самых мощных из известных природных антиоксидантов — полифенолов проантоцианидинов, катехинов, кверцетина.

А масло из виноградных косточек содержит большое количество биофлавоноидов, которые борются со свободными радикалами даже активнее, чем витамин Е. В косточках винограда содержатся полезные для организма жирорастворимые витамины А, Е и К. Масло из виноградных косточек можно использовать для оздоровительных коктейлей. Вот один такой рецепт: 1 стакан *молока*, 1 *банан*, 2 ч. ложки *сахара* (можно ванильный) и 1 ч. ложка *масла из виноградных косточек*.

## ВИНОГРАД ДЛЯ СЕРДЦА И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Главной связующей нитью и самым слабым звеном в нашем организме является сердечно-сосудистая система. Заболевания сердечно-сосудистой системы — бич нашего времени. Смертность от них составляет 57% в общей структуре смертности. 30% из них приходится на людей активного трудоспособного возраста, преимущественно мужчин. Но очень важно понимать, что 80% смертельных исходов могут быть предотвращены, если вовремя заниматься профилактикой.

Несколько лет назад, в начале 1990-х гг., в медицине грянула очередная «революция»: весь мир заговорил об открытии так называемого французского парадокса. Он заключался в том, что во Франции уровень сердечно-сосудистых заболеваний гораздо ниже, чем в других странах — примерно на 40%, а средняя продолжительность жизни на 2,5 года больше. Оказалось, что секрет таких оптимистических показателей заключался в гастрономическом пристрастии французов к красному вину: традиционный ежедневный бокал этого напитка сделал жителей Франции людьми, обладающими на редкость здоровым сердцем. В результате многочисленных исследований было установлено, что именно красное вино оказывает столь благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Но механизм этого воздействия оставался до определенного времени неизвестен. Наконец ученые возвестили: рубиновый цвет благородных красных вин объясняется высоким содержанием в них флавоноидов — только красные сорта винограда могут похвастаться самым благоприятным их сочетанием. И все же врачи до сих пор не

спешат открыто рекомендовать своим пациентам выпивать стакан-другой красного вина в день для поддержания здоровья. Причиной тому служит распространенность флавоноидов в растительном мире и в частности — в самом красном винограде. А это значит, что мы можем получить эти полезные соединения из менее сомнительного источника, чем алкоголь.

Надо сказать, что потенциал полезного воздействия биофлавоноидов винограда поистине неисчерпаем. Во-первых, среди флавоноидов красного винограда есть замечательный по своим свойствам биофлавоноид *ресвератрол*. Он вызывает увеличение содержания в крови так называемого «хорошего» холестерина — липопротеинов высокой плотности, и при этом на 50% снижает содержание триглицеридов, «плохих» липопротеинов низкой плотности — печально известного всем холестерина. Это значит, что у любителей винограда есть все шансы избежать атеросклероза и сохранить отличную память до глубокой старости. Во-вторых, виноград значительно снижает вероятность образования тромбов. Ученые проводили эксперимент: помещали тромбоциты в раствор, содержащий виноградный сок, вследствие чего они теряли 30% своих склеивающих способностей. Как оказалось, флавоноид *кверцетин* понижает способность тромбоцитов образовывать сгустки. Более того, клетки вырабатывали в 3 раза больше окиси азота, которая расширяет кровеносные сосуды, также препятствуя тем самым образованию тромбов.

Но и это еще не все. Основным свойством биологически активных компонентов винограда является способность укреплять стенки тончайших капилляров, снижать их проницаемость, восстанавливать их резистентность, обеспечивая их нормальное функционирование



и улучшая микроциркуляцию крови. Еще виноград нормализует ритм сердца и артериальное давление у гипертоников и гипотоников. Доказано, что при употреблении винограда систолическое давление повышается, диастолическое же снижается, при этом тоны сердца усиливаются, а пульс становится полнее и реже. Кроме того, увеличивается количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина в крови, стимулируется кроветворная функция костного мозга, как следствие, улучшается усвоение кислорода всеми тканями и системами.

Также виноград позволяет увеличить уровень азотного оксида в крови, благодаря чему снижается риск возникновения сердечного приступа. Содержащиеся в винограде антиоксиданты охраняют организм от окисления холестерина, который блокирует кровеносные сосуды. Окисление холестерина ЛПНП («плохого»), повышающее его «клейкость», создает более высокий фактор риска, чем его повышенный уровень.

Таким образом, желательно понижать уровни триглицеридов и холестерина ЛПНП, но повышение холестерина ЛПВП («хорошего») может быть еще более полезным. Половина всех сердечных приступов происходит у людей с нормальным уровнем холестерина.

Степень окисления холестерина с высокой точностью можно определить по содержанию С-реактивного белка (CRP) в крови. Низкие уровни CRP ( $<1,0$ ) предсказывают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний (а также диабета и онкологических заболеваний). Повышение ЛПВП и уменьшение окисления холестерина оказывает очень хорошее защитное действие на сердечно-сосудистую систему. Так что полезен виноград и для сердца.

Виноград повышает уровень влаги в легких, благодаря чему пациенту, поевшему виноград, легче дышится. Также виноград — это достаточно эффективное домашнее средство лечения мигреней. Достаточно съесть немножко винограда сразу после сна, не смешивая его ни с какими жидкостями, и головные боли отступят.

Кроме того, ягоды винограда богаты калием, который также полезен для сердца. Исходя из всего сказанного, виноград по праву можно считать прекрасным профилактическим средством для предупреждения развития сердечно-сосудистых заболеваний, включая инфаркт и инсульт, а также не менее распространенной в наше время анемии. Существует такое уникальное натуральное средство, которое способно позаботиться одновременно обо всех звеньях сердечно-сосудистой системы. Оно используется с большим успехом в Европе и Америке. Другого подобного ему средства, по мнению специалистов, не существует. Это *экстракт виноградных косточек*, который является самым эффективным и универсальным средством профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, так как воздействует одновременно на все звенья сердечно-сосудистой системы — на артерии, вены, капилляры, сердце. И, что особенно ценно, может быть рекомендован для длительного применения.

## **ВИНОГРАД В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ АТЕРОСКЛЕРОЗА**

Атеросклероз — одна из основных напастей современного человечества. Атеросклероз связан с холестериновым процессом в организме. **Гиперхолестеринемия, или высокий уровень содержания холестерина**

в крови, — главная причина атеросклероза. Холестерин — это вещество, которое относится к липидам. Большая часть холестерина производится в печени (около 80%), остальная часть поступает из тех продуктов, которые мы потребляем.

Название «холестерин» происходит от греческого слова *chole* (желчь) и *stereo* (твердый, жесткий), так как впервые он был обнаружен в желчных камнях, то есть в твердом виде.

Существует распространенное заблуждение о том, что уровень холестерина является одним из важнейших показателей при определении состояния здоровья. Более того, холестерин часто считается чрезвычайно вредным для здоровья. Но чтобы вы поняли, что наш организм — уникальный сложнейший механизм, не вдаваясь в профессиональные подробности, скажу, что холестерин нужен нашему организму. Он вырабатывается в печени, а также организм получает его из той пищи, которую мы потребляем. Он циркулирует в крови и используется в качестве строительного компонента для всех клеток организма (холестерин можно обнаружить в большом количестве в мышцах, мозге и печени), а также участвует в выработке многих половых гормонов.

По большей части, он транспортируется в крови не в чистом виде, а в комплексных соединениях, которые бывают двух видов: липопротеины низкой плотности (ЛПНП) — так называемый «плохой» холестерин, который обычно оседает на внутренней стенке артерий и образует атеросклеротические бляшки, и липопротеины высокой плотности (ЛПВП) — «хороший» холестерин, который забирает из стенки артерий «плохой» холестерин и отводит его для уничтожения в печень. Эти соединения в неправильном соотношении, так же как и

высокий общий уровень холестерина, могут привести к серьезным заболеваниям. Однако холестерин является жизненно необходимым веществом, так как он играет очень важную роль в метаболизме клеток. Он является необходимым компонентом всех клеточных мембран и принимает участие в выработке всех стероидных гормонов, включая тестостерон, эстроген и кортизол. Он также необходим для мозга и снабжает ткани организма антиоксидантами.

Холестерин также нужен для производства желчных кислот, которые помогают организму усваивать жиры. На самом деле, именно избыточный уровень «плохого» холестерина в крови, а не холестерин как таковой, вызывает всем известные проблемы со здоровьем и способствует поддержанию его репутации как вещества, от которого нужно бежать, как от огня.

Атеросклероз может развиваться и в тех случаях, когда количество «плохого» холестерина в крови не превышает нормы, но при этом снижен уровень «хорошего» холестерина. Соответственно, самым нежелательным вариантом является сочетание высокого уровня «плохого» и низкого уровня «хорошего» холестерина. На практике такое сочетание наблюдается более чем у 60% больных.

Таким образом, речь должна идти не о тотальном уничтожении холестерина, как какого-то ужасного монстра, вызывающего смерть из-за атеросклероза. Речь должна идти об управлении холестериновым обменом в организме. Холестериновый обмен — данная реальность, и никуда от нее не денешься. Но можно научиться управлять этим обменом, чтобы его побочные действия (атеросклероз) развивались как можно медленнее. Это продлит нашу жизнь и улучшит ее качество. В этом очень поможет виноград, так как содержит много элементов и витаминов,

влияющих на холестериновый обмен, особенно виноградные косточки. Вот вам такой пример пользы винограда для профилактики и лечения атеросклероза.

Большое значение в нормализации холестеринового баланса имеет пектин. Пектины связывают желчные кислоты. Выделившись в просвет двенадцатиперстной кишки, желчные кислоты участвуют в процессе пищеварения и в тонком кишечнике вновь всасываются в кровоток и попадают в печень. Часть желчных кислот необратимо связывается компонентами пищи и покидает организм через кишечник. Так организм теряет основную долю холестерина. Кроме того, в кишечнике они впитывают в себя многие токсичные вещества, вплоть до солей тяжелых металлов. Особенную ценность представляет свойство пектинов впитывать в себя токсические продукты брожения и гниения в кишечнике. Пектины в присутствии органических кислот и сахара образуют желе, что используется при производстве джемов, мармелада, пастилы и желе и т. д. Пектинами богаты фрукты, в том числе виноград, ягоды и некоторые овощи.

Растительные масла оказывают благоприятное действие при атеросклерозе. Растительное масло снижает содержание в крови холестерина и вымывает пре- и в-липопротеиды из мягких атероматозных бляшек. Эти свойства растительных масел обусловлены наличием в их молекулах ненасыщенных двойных связей. Чем больше таких связей, тем больше такая молекула может присоединить молекул холестерина и вывести через печень. Помимо связывания холестерина, полиненасыщенные жирные кислоты оказывают желчегонное действие. А чем больше выводится из печени желчных кислот, тем больше расходуется на эти цели холестерина. Полиненасыщенные жирные кислоты — арахидоновая, линолевая

и линоленовая — незаменимые пищевые вещества. Помимо регуляции холестерина обмена, они принимают участие в построении клеточных мембран, так, например, 30% жирных кислот митохондрий относятся к ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты), являются источником в организме тканевых гормонов простагландинов и других биологически активных веществ. Наиболее активно удаляет из организма холестерин арахидоновая кислота. Все это относится к винограду...

И еще. Существует несколько витаминов, способных в адекватной дозировке серьезно вмешиваться в холестериновый обмен. К примеру, это *никотиновая кислота* и *аскорбиновая кислота* (витамин С), которые входят и в состав винограда. В начале 1960-х гг. группой исследователей было выяснено, что большие дозы никотиновой кислоты способны снизить концентрацию холестерина в плазме крови. Клинические испытания никотиновой кислоты дали блестящие результаты. Концентрация холестерина снижалась не только в плазме крови, но также и в тканях. Никотиновая кислота значительно снижает содержание в плазме крови жирных кислот и триглицеридов (компонентов нейтрального жира). Это достигается за счет блокирования спонтанного липолиза — выхода свободных жирных кислот и глицерина из подкожно-жировой клетчатки в кровь. Никотиновая кислота подавляет синтез холестерина в печени. Кроме того, никотиновая кислота обладает значительным сосудорасширяющим эффектом, что имеет огромное значение при лечении атеросклероза любой локализации. Никотиновая кислота — непременный компонент всех лекарственных препаратов, предназначенных для лечения заболеваний, связанных с сужением сосудов. Никотиновая кислота уменьшает вяз-

кость крови, повышая ее текучесть и способность «просачиваться» даже через склерозированные сосуды. Под действием никотиновой кислоты происходит не только снижение скорости атеросклеротического процесса, но и обратное развитие мягких холестериновых бляшек, а также снижение избыточного содержания холестерина в клеточных мембранах.

Витамин С с целью лечения холестерина начал использоваться относительно недавно, с 1970-х гг. Его гипохолестеринемическое действие проявляется начиная с дозы 1 г в сутки. Предполагается, что основную роль в данном случае играет антиоксидантное действие витамина С. Вспомним, что без свободнорадикального окисления липопротеиды низкой плотности не могут включиться в атеросклеротическую бляшку. Антиоксидантное действие аскорбиновой кислоты не является единственным механизмом ее антисклеротического действия. Аскорбиновая кислота является сильным ингибитором гиалуронидазы — фермента, повышающего гидрофильность и общую проницаемость тканей. Блокируя гиалуронидазу, витамин С снижает проницаемость тканей и значительно затрудняет проникновение холестерина в сосудистую стенку. Большинство авторов считают антигиалуронидазный механизм основным механизмом антиатеросклеротического действия аскорбиновой кислоты. Но и этот механизм не является единственным. Аскорбиновая кислота значительно улучшает фосфолипидный обмен. Поэтому она препятствует проникновению холестерина не только в сосудистую стенку, но и в клеточные мембраны, так как снижает их проницаемость для холестерина.

## Информация к размышлению

Не удивляйтесь, но многочисленными исследованиями доказано, что атеросклеротический процесс сейчас начинается еще в младенческом возрасте. Еще у грудных детишек в крупных сосудах периодически появляются мягкие холестериновые бляшки, но они быстро рассасываются, так как у детей кровь содержит много факторов, удаляющих холестерин из сосудистой стенки. Начиная примерно с 17-летнего возраста очищение крупных сосудов от бляшек замедляется, и уже к 20 годам многие молодые люди приобретают устойчивые жесткие бляшки в сосудах. Факт столь раннего проявления стойких атеросклеротических изменений заставляет задуматься о том, что профилактика атеросклероза должна начинаться задолго до того, как начнется старение организма. Оптимально — в подростковом возрасте. Хотя в некоторых странах, где действуют общенациональные программы по борьбе с атеросклерозом, его профилактика начинается с самого рождения. Молочные смеси и их заменители для кормления грудных младенцев не содержат холестерина, животных жиров и натурального сахара, зато обогащены фосфолипидами и витаминами, улучшающими холестериновый обмен.

...Разговор о средствах нормализации холестеринового обмена можно вести бесконечно. Существует разгрузочно-диетическая терапия, которая заслуживает отдельного серьезного разговора. Существуют хирургические способы лечения, блокирующие всасывание холестерина из желудочно-кишечного тракта. Чрезвычайно перспективной является гемосорбция\* — очищение крови от холестерина путем пропуска ее через специальные очищающие колонки. Еще больше надежд внушают такие способы, как плазмо- и лимфосорбция.

---

\* Кстати, у истоков создания гемосорбции (гемодиализа), названной так Ю. М. Лопухиным (1971 г.), стоял И. П. Неумывакин. — *Прим. ред.*



По эффективности им нет равных. Даже однократный сеанс вызовет рассасывание атероматозных бляшек и расширение суженных сосудов. Существуют еще такие интересные методы лечения, как электрохимическое окисление холестерина, локальная экстракция холестерина из стенок артерий различными экстрагирующими веществами. Существуют даже небезуспешные попытки делать прививки от липопротеидов низкой плотности, которые и вызывают развитие атеросклероза... (Буланов Ю. Б. — врач-клиницист, консультант сборных команд по легкой атлетике, боксу, бодибилдингу.)

Надеюсь, все вышесказанное убедит вас в большой пользе винограда.

## **ВИНОГРАД И ПРОБЛЕМЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

Виноград в определенной степени нормализует желудочную секрецию, повышает аппетит и благоприятно отражается на функции пищеварения в целом. Как это происходит? Виноград уменьшает в желудке выделение соляной кислоты, что обычно сопровождается некоторым снижением секреции желудочного сока, иногда на довольно продолжительный срок; за счет улучшения тонуса мышц желчных протоков увеличивается выделение желчи. Соли органических кислот, сгорая в организме, образуют карбонаты. Поэтому виноградный сок, несмотря на кислую реакцию и кисловатый вкус, является физиологически щелочным средством (1 л виноградного сока равен по действию 6 г соды). Таким образом, следует помнить, что твердые частицы ягод — кожица и семена — вызывают механическое раздражение слизистых оболочек органов пищеварения и

потому могут оказать нежелательное действие при гастритах и язвенной болезни.

Под влиянием никотиновой кислоты сильно повышается кислотность желудочного сока и вообще усиливается работа всех пищеварительных желез. Пищеварительная способность желудочно-кишечного тракта улучшается. При этом ускоряется продвижение пищи по ЖКТ. Следует, однако, отметить, что при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно протекающих с повышенной кислотностью желудочного сока, применение никотиновой кислоты нежелательно. Это может вызвать обострение.

Виноград — очень эффективное средство при борьбе с запорами. Эта ягода очень здорово прочищает кишечник, поскольку в ней содержится множество органических кислот, сахара и целлюлозы. При любых проблемах с желудком или кишечником, при проблемах с пищеварением виноград может стать лучшим помощником.

Виноград — одно из немногих растений, которые содержат значительное количество органических кислот, таких как яблочная, лимонная, винная, щавелевая и др. Влияя на желудочный сок, кислоты винограда улучшают пищеварение, повышают аппетит, нормализуют микрофлору кишечника и состав желудочного сока, нейтрализуют токсины, улучшают усвоение пищи в кишечнике и усиливают его перистальтику.

## **ВИНОГРАД И МОЧЕВЫВОДЯЩАЯ СИСТЕМА**

В чем здесь помощь винограда? Он улучшает функцию почек, препятствует образованию камней в почках, мочевом и желчном пузыре, лечит подагру, так как

способствует выведению из организма солей и мочевой кислоты, а также нейтрализует токсины и выводит из организма те вещества, которые вызывают боли у страдающих ревматизмом и артритом.

Виноград действует подобно щелочным минеральным водам и даже схож с ними по своему химическому составу, поэтому некоторые врачи сравнивают домашнее лечение виноградным соком с поездкой на курорт минеральных вод. Однако виноград обладает тем преимуществом, что содержит много солей калия, железа, органических кислот, а в щелочных водах много ионов натрия и хлора.

Виноградолечение также советуют применять при остром и хроническом нефрите и хроническом гепатите. Кстати, еще древние римляне считали изюм вкусной таблеткой при заболеваниях легких, печени и почек и были, как выясняется, абсолютно правы. Виноградные ягоды весьма ценны еще и потому, что они содержат в большом количестве необходимые нам пектиновые вещества — ими богата кожица ягод. Они способны давать с радиоактивными металлами нерастворимые соли (пектины), которые выводятся из организма и таким образом предупреждают или ослабляют отрицательное влияние попавших в него радиоактивных элементов. Наконец, не лишним будет напомнить, что биофлавоноиды винограда оказались способными подавлять окислительно-восстановительные процессы в раковых клетках, что ставит их в ряд возможных противоопухолевых средств, в том числе при таких заболеваниях, как рак кожи и желудка под действием облучения, дыма сигарет, некоторых химических канцерогенов. Вот почему виноград — важный продукт питания для людей, которые живут в районах, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС. Особенно такие его сорта, как «люсиль», «армалага», «киевский

белый» и другие, имеют большое содержание пектиновых веществ. А врачи считают, что они оказывают радиопротекторное действие.

## ВИНОГРАД СОХРАНЯЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ

Учеными из Фордхемского университета (Нью-Йорк) были сделаны сенсационные выводы о пользе винограда для пожилых людей. По их мнению, виноград может предотвратить развитие слепоты у пожилых людей. Во множестве случаев причиной потери зрения пожилыми людьми является одно из самых малоизученных и в то же время одно из самых распространенных глазных заболеваний — возрастная макулярная дегенерация. Это распространенное дегенеративное заболевание сетчатки, при котором нарушена функция центрального зрения. Название заболевания происходит от двух слов: «макула» — «пятно» и «дегенерация» (дистрофия) — нарушение питания. Людей с этой болезнью огромное количество — миллионы по всему миру. Чаще возрастной макулярной дегенерацией страдают женщины. Как считают ученые, виноград в состоянии предотвратить развитие этой болезни. Давно известно, что виноград обладает антиоксидантными свойствами, которыми, безусловно, и объясняется этот лечебный эффект.

Как влияет богатый антиоксидантами рацион на зрение, ученые выясняли на мышах. Грызуны были разделены на три группы с разными диетами. Первая группа мышей — на виноградной диете, вторая — на лютеиновой (лютеин является природным пигментом из группы гидроксилированных каротиноидов), третья — на обычном питании. По результатам эксперимента был сделан

вывод, что лучше всего от окислительного повреждения была защищена сетчатка мышей на виноградном рационе. Лютеиновая диета также оказалась эффективна, но она значительно уступила виноградной.

По мнению руководителя работы Сильвии Финнеманн, употребление винограда даже только в молодом возрасте способствует сохранению остроты зрения до старости. Сильвия Финнеманн утверждает, что причиной потери зрения являются окислительные повреждения.

## **ВИНОГРАД И ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**

Любопытно, что как сам виноград, так и виноградный сок помогают человеку бороться с хронической усталостью. Это полезное свойство винограда особенно актуально для живущих в больших городах. Дело в том, что виноград и виноградный сок пополняют организм большим количеством железа, которое устраняет усталость организма. стакан хорошего виноградного сока придает энергии куда больше, чем привычная чашечка кофе в обед. Антиоксиданты, в большом количестве содержащиеся в винограде, способны укрепить иммунную систему человека.

По энергетической ценности виноград почти в 3 раза превосходит апельсины, клубнику, черную смородину и яблоки. Эта сладкая ягода поистине творит чудеса при истощении нервной системы, поэтому так часто рекомендуется как общеукрепляющее средство для людей с синдромом хронической усталости, при частом утомлении и общем ослаблении организма.

Следует учесть, что виноградный сок весьма калориен, поэтому особенно хорош для больных бронхолегочными

заболеваниями, при истощении, малокровии. А секрет такого действия заключается в том, что в винограде очень много моносахаридов — глюкозы, фруктозы, сахарозы, которые в противоположность потребляемому нами свекловичному сахару или сахарозе, гораздо лучше усваиваются организмом, не претерпевая в процессе пищеварения значительных превращений, и сразу поступают в кровь, подобно меду или материнскому молоку. Кстати, питательность 1 кг винограда превосходит питательность 1 л коровьего молока. Как следствие, моносахариды быстро усваиваются организмом и поэтому оказывают незамедлительное тонизирующее и общеукрепляющее действие, восстанавливая силы и здоровье человека, положительно влияя на обмен веществ, работу головного мозга и тонус мышц, в том числе и сердечной.

## **ВИНОГРАД В БОРЬБЕ С РАКОМ И БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА**

Виноград делает кровь щелочной и дает организму жидкость, необходимую для того, чтобы вывести затвердевшие отходы организма, скапливающиеся в различных частях тела. По этой причине виноград необходим для того, чтобы очистить печень и поддерживать нормальную деятельность почек. Очень важное полезное свойство винограда для женщин: научными исследованиями доказано, что сок красного винограда помогает избежать рака груди.

Красный виноград также обладает антибактериальными и противовирусными свойствами, охраняет от инфекций. Более того, учеными установлено, что виноград и виноградный сок — эффективное средство профилактики не только рака груди, но и рака кожи, и рака прямой кишки,

а также могут останавливать развитие раковых заболеваний.

Людям старшего возраста стоит обратить внимание на виноград еще и потому, что он снижает риск появления болезни Альцгеймера. Более того, виноград уменьшает концентрацию пептидов в организме, что крайне полезно для лиц, которые уже заболели болезнью Альцгеймера. Исследования показывают, что виноград благоприятно сказывается на мозговой деятельности и противостоит дегенерации организма и развитию дегенеративных заболеваний.

## **ДЕЙСТВИЕ КОМПОНЕНТОВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ВИНОГРАДЕ**

Итак, помимо уже известных вам биофлавоноидов, моносахаридов, пектиновых веществ и органических кислот, в виноградных ягодах содержатся почти все необходимые организму вещества, за исключением белков и жиров.

Его плоды содержат:

- глюкозу и фруктозу — универсальные источники энергии для организма;
- органические кислоты — оказывают противовоспалительное, антитоксическое, бактерицидное, противораковое действие, улучшают обмен веществ;
- витамины:
  - С — предохраняет организм от многих вирусных и бактериальных инфекций, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, помогает очищать организм от ядов, активизирует работу эндокринных желез, улучшает состояние печени, способствует снижению холестерина в крови, эффективен при лечении большинства заболеваний,

- Е — оказывает омолаживающее действие, замедляет старение клеток, укрепляет иммунитет, способствует профилактике атеросклероза, катаракты и других патологий,
- К — нормализует процесс свертываемости крови, повышает прочность сосудистых стенок, участвует в энергетических процессах, регулирует двигательную функцию желудочно-кишечного тракта и работу мышц;
  - каротин — повышает сопротивляемость организма различным инфекциям, способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен;
  - фолиевую кислоту — нормализует кроветворную функцию, способствует выработке новых клеток;
  - катехины — защищают от рака, диабета, инсульта и сердечных заболеваний;
  - лейкоантоцианы — капилляроукрепляющие и противораковые вещества;
  - пектины — очищают организм от ядов. В зависимости от сорта винограда и степени зрелости ягод в них может содержаться до 0,2% и значительно больше пектиновых веществ. Они способствуют выведению из организма ионов тяжелых металлов, радиоактивных изотопов стронция, кобальта, других радиоактивных элементов, токсинов, улучшают работу кишечника;
  - ферменты — необходимы для многочисленных химических реакций, протекающих в нашем организме;
  - эфирные масла — обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным свойствами, положительно влияют на нервную систему;
  - кумарины — предотвращают возникновение тромбов;



- камедь — снижает уровень холестерина, выводит яды;
- смолы — оказывают антисептическое, противовоспалительное действие;
- клетчатку — очищает от шлаков, нормализует кишечную микрофлору;
- минеральные соли:
  - калия — оказывает противосклеротическое действие, предотвращает утомление, снижает риск развития синдрома хронической усталости, оказывает влияние на сократительную деятельность миокарда, участвует в процессах нервного возбуждения, способствует выведению воды и натрия из организма. Достаточно отметить, что в сушеном винограде его содержится около 800 мг/100 г, суточная же потребность составляет 2–3 г;
  - железа — способствует кроветворной функции; 1 кг свежего винограда обеспечивает суточную потребность человека в железе, которое в основном используется для построения гемоглобина;
  - магния — самый важный минерал для сердца, играет существенную роль в углеводном и фосфорном обмене, обладает сосудорасширяющими свойствами, нормализует нервную возбудимость. В 1 кг столового винограда находится до 170 мг магния. Суточная потребность взрослого человека составляет 400 мг;
  - марганца — улучшает работу мозга и эндокринной системы;
  - кальция — входит в состав костей, крови, участвует в процессах свертывания крови, стимулирует сократительную способность сердечной мышцы. В 1 кг ягод содержится до 450 мг кальция, а суточная

потребность взрослого человека составляет 800 мг. Недостаток кальция приводит к повышенной возбудимости нервной системы;

- цинка — необходим для роста детей. В 1 кг бессемянного винограда содержится 17–19 мг цинка, что полностью компенсирует суточную потребность человека в нем;
  - меди — хотя и требуется человеку в небольшом количестве (около 2 мг/сут), но она играет исключительно важную роль, участвуя в построении многих ферментов, белков, входит в состав гемоглобина и др. В 1 кг винограда содержится от 1 до 10 мг меди
- и многие другие элементы.

А теперь давайте поговорим о таком важном витамине, как аскорбиновая кислота, витамин С, о котором знают все. Насколько важен этот витамин для нашего организма, очень образно пишет И. Гумовска в своей книге «Питание людей пожилого возраста»: «Если бы все витамины, нужные нашему организму, выстроить в один ряд, скажем, длиной в 100 см, то витамин С занял бы в нем 70–80 см, а остальное место — все прочие витамины. Это, конечно, не значит, что они менее важны. Но этот ряд дает представление о том, как много (по количеству) нам требуется витамина С. И главное — ежедневно, потому что наш организм не способен накапливать аскорбиновую кислоту».

В нашем организме витамин С выполняет две очень важные функции: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику. Кроме того, этот витамин — злейший враг микробов, паразитов, возбудителей болезней и вирусов, а также свободных радикалов — против витамина С они бессильны.

Витамин С стимулирует выработку гормонов, нейропептидов и прежде всего нейротрансмиттеров — химических передатчиков нервных импульсов. Если утром вы просыпаетесь хмурыми, недовольными, подавленными, то это сигнал — в вашем организме с биохимией что-то не так. И скорее всего не хватает именно аскорбинки. И ее дефицит необходимо немедленно восполнить, к примеру, выпить виноградного сока, поесть свежего винограда.

Витамин С — это здоровые десны и крепкие зубы. Он обязательно поможет устранить кровоточивость десен. Но не забывайте после употребления ягод или сока винограда прополоскать рот, прямое соприкосновение кислоты винограда разрушает эмаль.

Витамин С полезен при варикозном расширении вен и геморрое: он укрепляет и разглаживает стенки кровеносных сосудов.

И еще одна немаловажная подробность: с витамином С кальций, необходимый всем костным клеткам, доставляется именно туда, где он более всего необходим, а не оседает на стенках сосудов и капилляров.

Благодаря витамину С и цинку виноград оказывает стимулирующее влияние на иммунитет. Витамин С повышает количество интерферона в крови. Это иммунные структуры, производимые собственным организмом из белка в тех случаях, когда появляются опасные вирусы. Часто действие витамина С схоже с действием молекул интерферона. Витамин С повышает количество антител в крови и стимулирует выделение гормонов зубной железы, которая представляет собой штабквартиру иммунной системы. Поэтому при всех заболеваниях, причиной которых являются различные вирусы и бактерии, необходимо включать в свой рацион фрукты,

содержащие витамин С, прежде всего цитрусовые и виноград.

Еще одна важная деталь. Связанная с действием витамина С слезная жидкость наших глаз содержит в 30–50 раз больше витамина С, чем кровь. А хрусталик глаза по концентрации иммунных веществ уступает только нервной системе и коре надпочечников. Хрусталик, в котором образовалась катаракта, лишен витамина С. Регулярные дозы витамина С при приеме винограда могут приостановить развитие заболевания и даже устранить его.

Поразительные иммунные свойства витамина С помогут и больным, страдающим бронхиальной астмой, у которых в крови ощущается дефицит аскорбиновой кислоты.

Помимо всего прочего витамин С играет роль врача «скорой помощи»: он может восстановить разрушенные молекулы витамина Е — стража здоровья организма.

Интересное открытие сделали ученые: оказывается, в центре свежей раны всегда начинает скапливаться большое количество витамина С, незаменимого для образования соединительной ткани.

Ну вот сколько я рассказал о витамине С, а его в 100 г ягод свежего винограда содержится от 1 до 48 мг, в зависимости от сорта и места произрастания. Учитывая, что суточная доза потребления человеком витамина С составляет 65–125 мг, прием 1 кг свежего винограда полностью удовлетворяет ее. В молодом вине его гораздо меньше (6–12 мг/л), а в выдержанном — совсем мало (2–3 мг/л). Он полезен при малокровии, туберкулезе, бронхиальной астме, болезнях печени, желудочно-кишечного тракта, камнях в почках и мочевом пузыре, при истощении нервной системы, подагре, отравлениях.

Поклонники винограда, регулярно включающие его в свой рацион, могут быть уверены, что витамин С усваивается в их организме особенно хорошо, ведь каждая виноградина содержит еще и внушительную дозу витамина Р, а он помогает организму усваивать и накапливать витамин С, чей вклад в наше здоровье просто неоценим. Они также смогут снабжать свой организм суточной нормой витаминов группы В, которые не только помогут выстоять в борьбе с ежедневными стрессами и укрепят нервную систему, но и избавят от проблем с кожей, сделают волосы блестящими, а ногти — крепкими. Железа в винограде в 2–2,5 раза больше, чем в яблоках. В нем также содержится много магния: в виноградном соке его в 10 раз больше, чем в минеральной воде, а также калия, благодаря чему виноград благотворно влияет на функции не только сердечной, но и нервной, и костно-мышечной систем.

И еще. Особо надо отметить 3 витамина, содержащихся в винограде и имеющих прямое отношение к системе крови и кроветворению: *фолиевую кислоту*, усиливающую кроветворение, *витамин К*, положительно влияющий на свертывающую систему крови, и *витамин Р*, укрепляющий стенки кровеносных сосудов и нормализующий кровяное давление. Природа кумаринов, входящих в состав виноградной мякоти, еще пока не расшифрована, но среди них есть оксикумарины, нормализующие свертывание крови. Обширный набор микроэлементов также тесно связан с кроветворением. Виноград, особенно мускатных сортов, отличается фитонцидными свойствами (он угнетает кишечную палочку и холерный вибрион).

## КОСМЕТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВИНОГРАДА

Еще в древние времена женщины использовали уникальные свойства винограда для сохранения молодости своей кожи. Сегодняшняя косметическая промышленность активно «берет на вооружение» биофлавоноиды и полифенолы винограда, содержащиеся во всевозможных вытяжках и экстрактах. Ведь ученым-косметологам прекрасно известны не только их оздоравливающие свойства, но и уникальная способность бороться с возрастными изменениями кожи. Действительно, кто хотя бы раз испробовал на себе чудесное воздействие винограда, знает, что это настоящий природный бальзам для нашей кожи. В винограде можно найти все необходимые активные вещества, способствующие поддержанию здорового баланса кожи лица и тела.

Мякоть винограда содержит большое количество фруктовых кислот, а они, как известно, разглаживают морщинки, мягко отшелушивают омертвевшие частички кожи, тем самым обновляя ее, и стимулируют производство коллагена. Главное преимущество винограда: его активные компоненты действуют эффективно и мягко, не раздражая даже очень чувствительную кожу.

Его активные компоненты прекрасно тонизируют кожу, придают ей упругость и эластичность, заметно улучшают ее цвет, а кроме того, обладают великолепными увлажняющими свойствами, укрепляют стенки мельчайших сосудов, противостоят разрушению волокон коллагена, эластина, гиалуроновой и глюкокуроновой кислот — основных укрепляющих компонентов кожи.

Косточки винограда богаты маслом, в состав которого входят незаменимые жирные кислоты. Например, там содержится новый фаворит косметологов — линолевая кислота. Поэтому масло косточек винограда способствует восстановлению поврежденных мембран клеток, продляя естественную молодость кожи.

Органические кислоты, содержащиеся в винограде, стимулируют регенерацию и обновление клеток и также способствуют укреплению соединительных тканей. Виноградная терапия помогает выведению из тканей токсинов, продуктов обмена и избытка воды, образовавшейся при расщеплении жиров, оказывает антистрессовое действие, уменьшает раздражение, усиливает защитные свойства кожи.



И это не полный перечень тех проблем, от которых поможет избавиться виноград. Главное, надеюсь, вы поняли: виноград, включенный в наш ежедневный рацион, способен компенсировать целый ряд продуктов питания, которых особенно не хватает в период весеннего авитаминоза, восстановить силы, улучшить обмен веществ, укрепить иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную системы. В сезон полезно есть спелый виноград в свежем виде или в виде свежевыжатого сока. стакан натурального виноградного сока взбадривает гораздо лучше, чем чашка кофе. Особенно полезен виноград для нормализации сердечного ритма и укрепления сосудов.

В действительности, вместо многих лекарств современные врачи могут смело прописывать больным виноград — полезные свойства этой ягоды позволяют излечивать очень многие недуги.



## ВСЕ ЧАСТИ ВИНОГРАДНОГО РАСТЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ

А теперь давайте поговорим о свойствах отдельных частей виноградного растения и его производных.

### ЯГОДЫ

Качество и состав винограда зависят от его сорта, почвы, климата, ухода, степени зрелости. Ягода культурного винограда состоит из кожицы (8%), плодовой мякоти (88,4%) и семян (3,6%). Она покрыта бело-голубоватым восковым налетом — пруином. По мере созревания она из водянистой и кислой (из-за преобладания кислот), в связи с увеличением содержания сахара и минеральных веществ, становится сладкой и сочной. Зрелые ягоды содержат 65–85% воды, богаты сахарами — глюкозой, фруктозой — до 25–30%, минеральными солями и микроэлементами: калием, кальцием, фосфором, железом, натрием, магнием и другими — от 0,5 до 1,5%, имеют в своем составе органические кислоты — яблочную, лимонную, винно-каменную и другие — от 0,5 до 1,5%. В 100 г свежих ягод содержится 0,02–0,12 мг витамина А, 0,43–12,2 мг витамина С, 0,25–1,35 мг витамина В, в малых количествах витамина Р и В<sub>6</sub>. Кроме того, в виноградных



ягодах обнаружены ароматические, красящие, дубильные (танин) вещества, эфирные масла, воск, клетчатка, пектины, различные ферменты. Большую часть сахаров винограда составляет глюкоза. Не случайно глюкозу называют виноградным сахаром. Как известно, простые сахара (моносахара), в частности глюкоза, легко и быстро усваиваются организмом, поэтому имеют важное значение в питании здоровых и в особенности больных людей. Виноградный сахар почти полностью всасывается уже в верхних отделах кишечника, легко усваивается организмом и частично служит исходным материалом для образования гликогена в печени.

Потребление свежего, вяленого, сушеного винограда, а также виноградного сока полезно всем людям. А при некоторых заболеваниях специально назначается виноградная диета. Из ягод винограда варят варенье, компот, отжимают сок, делают сироп. Из сока получают великолепный столовый уксус и вкусные прохладительные напитки. Для длительного хранения ягоды винограда замораживают, маринуют, консервируют, сушат. Сушеные плоды особых, почти бессемечковых сортов (кишмиш) широко употребляют в кулинарии, кондитерском и хлебобулочном производствах. Из семян можно отжимать масло, пригодное для пищевых и технических нужд. Поджаренные семена — хороший заменитель кофе.

Ягоды винограда — богатые источники витаминов А, С, В<sub>6</sub> и фолатов (которые, в свою очередь, являются производными фолиевой кислоты), а также очень важных минералов — кальция, калия, железа, магния, фосфора и селена. Кроме того, виноград содержит особые вещества — флавоноиды, которые являются достаточно мощными антиоксидантами, замедляющими необратимый

процесс старения и уменьшающими существующее негативное воздействие свободных радикалов.

Кроме того, в соке ягод содержатся очень важные для жизни микроэлементы: марганец, медь, кобальт, никель, титан, алюминий, кремний, цинк, бор, хром. Такое обилие микроэлементов улучшает кровообращение, формирование костей у детей. Виноградные ягоды содержат в большом количестве нужные для питания пектиновые вещества (0,2–1,5%, чаще 0,4%). Пектиновыми веществами богата кожица ягод (0,6–2,0%). В человеческом организме пектиновые вещества способны давать с радиоактивными металлами нерастворимые соли (пектины), которые выводятся из организма и таким образом предупреждают или ослабляют отрицательное влияние попавших в него радиоактивных элементов.

Несмотря на то что виноград достаточно калорийный фрукт (от 65 до 85 ккал/100 г), он входит в состав многих диет для похудения. Существует даже специальная виноградная диета, в первые 3 дня которой надо есть исключительно виноград (но не больше 1,5 кг в день), а потом — ужинать полезной ягодой в течение 2 недель. Эффект от диеты объясняется тем, что виноград выводит из организма шлаки и помогает расправиться с лишними килограммами.

### **Информация к размышлению**

Последние исследования американских ученых доказывают, что один из компонентов винограда птеростилбен — активный антиоксидант — не только эффективно нейтрализует вредоносные свободные радикалы, но при этом еще и оказывает противодиабетическое действие. Этот компонент содержится только в ягодах винограда и свежевыжатом соке, но не в виноградных винах.

Индийские ученые из Нью-Дели утверждают, что виноград помогает при мужском бесплодии. Они отобрали для эксперимента группу мужчин и испытали на них целебное свойство ликопена — природного антиоксиданта, содержащегося в ягодах винограда и известного своим противоопухолевым действием.

Ученые предположили, что защитное действие этого антиоксиданта проявится и при нарушениях работы репродуктивной системы. В ходе эксперимента 30 добровольцев получали ликопен по 2 мг 2 раза в день на протяжении 3 месяцев. Оказалось, что после курса экспериментального лечения у 20 мужчин увеличилось количество сперматозоидов, в трех случаях из четырех возросла их активность, в 63% случаев улучшились показатели формы клеток. Кроме того, в шести случаях ранее бесплодные мужчины смогли зачать ребенка.

Исследователи убеждены, что ликопен действительно лечит бесплодие с неизвестной причиной возникновения. Однако для определения правильных доз и схем лечения предстоит провести широкомасштабные исследования. (*Журнал «Планта людей»*)

## **ВИНОГРАДНЫЕ КОСТОЧКИ**

Не выбрасывайте виноградные косточки. Они тоже очень целебны. Не так давно исследованиями ученых установлено, что виноградные косточки содержат сильнейшие антиоксиданты — проантоцианиды, они в 50 раз сильнее витаминов С и Е. Проантоцианиды нейтрализуют свободные радикалы, появляющиеся от прогоркания жиров в организме, от воспаления и дистрофических изменений органов. Они укрепляют стенки сосудов, нормализуют уровень коллагена, являющегося основой кожи, сухожилий, суставов, хрящей, путем нейтрализации ферментов

(гиалуронидазы, эластазы, коллагеназы), разрушающих структуру соединительной ткани.

Проантоцианиды увеличивают содержание витамина С внутри клеток. Уменьшают проницаемость и ломкость капилляров, улучшают микроциркуляцию крови и лимфы. Защищают коллагеновые волокна от повреждения свободными радикалами, подавляют синтез липидных перекисей. Уменьшают воспалительные и аллергические реакции. Хотя проантоцианиды не редкость — они найдены во многих растениях, — а вот виноградные косточки содержат галловые эфиры проантоцианидов, которые на сегодняшний день являются *самыми мощными из известных природных антиоксидантов*.

Кстати, при употреблении винограда **не следует грызть косточки**, это бесполезно, и даже вредно для ЖКТ и почек.

Высушенные семена, растертые в порошок, применяются как припарки на живот при дизентерии. Самым эффективным, надежным и безопасным целебным средством является **экстракт виноградных косточек**.

**Экстракт из виноградных косточек** — это хорошее лечебное и профилактическое средство. При этом профилактическая доза, которую можно принимать без консультации с врачом, составляет 50–100 мг. *Его не следует применять одновременно с антитромботическими и антикоагулянтными препаратами (гепарином, варфарином, аспирином), так как экстракт снижает свертываемость крови.* Терапевтическая доза (150–300 мг) экстракта принимается только по назначению и под контролем врача.

Экстракт из виноградных косточек обладает уникальной способностью *укреплять соединительную ткань*

стенки кровеносных сосудов (артерий, вен, капилляров), препятствовать инсульту и инфаркту. Жизнь нашего организма складывается из жизни почти 70 триллионов клеток. Взаимосвязь клеток, органов и систем организма, их питание, дыхание, очищение осуществляются через огромную капиллярную сеть. А капилляры — это так называемое периферическое сердце, так как также являются двигателем крови. Капилляры очень тонки (могут иметь просвет размером с клетку), хрупки, уязвимы, быстро ломаются и выходят из строя. Нарушения микроциркуляции крови в капиллярах является главной причиной практически всех заболеваний. Экстракт виноградных косточек защищает и укрепляет капилляры, улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах. Укрепление сосудов препятствует кровоизлияниям, в том числе кровоизлияниям в мозг, и разрыву сосудов сетчатки глаз.

Говоря о сердечно-сосудистой системе, невозможно не затронуть тему значимости кислорода в организме. Лучше всего о его роли говорят цифры: без пищи человек может прожить 40–50 суток, без воды — 5 суток, без кислорода — не более 5 минут. 90% всей жизненной энергии вырабатывается в организме благодаря кислороду. Основным потребителем кислорода (1/3 всего объема) является мозг. Кислород — универсальный очиститель организма, позволяющий избавлять организм от ядов. Вредоносные бактерии и гельминты (ведут анаэробное, бескислородное, существование) не могут размножаться в крови, насыщенной кислородом. По мнению дважды нобелевского лауреата Отто Варбурга, именно дефицит кислорода является главной причиной развития раковых заболеваний: нормальные клетки организма гибнут без кислорода, а раковые, наоборот, прекрасно себя чувствуют

и активно размножаются. Но основная причина кислородного голодания клеток не столько в недостатке кислорода в воздухе, сколько в неполноценной работе капилляров, несущих кислород клеткам организма. Экстракт виноградных косточек улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах, питание и снабжение клеток организма кислородом. Незаменим он в лечении *хронической венозной недостаточности с варикозным расширением вен, тромбозом и трофическими язвами, а также при геморрое*. Варикозное расширение вен — серьезное заболевание с весьма опасными последствиями. Одно из них — образование тромбов и их оседание на внутренних поврежденных участках вен (тромбофлебит). Тромб может оторваться и кровотоком переноситься по кровеносной системе. Возможные последствия этого — инфаркт, инсульт. Вены считаются самым слабым звеном сердечно-сосудистой системы. Заболевания вен встречаются гораздо чаще, чем заболевания артерий. Стенки вен тоньше, чем у артерий, и намного уязвимей. Особенно уязвимы вены нижних конечностей и вены прямой кишки (геморрой). Женщины страдают варикозным расширением вен в 4 раза чаще, чем мужчины. Нарушения кровообращения, венозного кровотока и лимфотока являются основной причиной развития еще одной современной напасти — целлюлита. Экстракт виноградных косточек укрепляет соединительную ткань сосудов, делает вены прочными и упругими, уменьшает отеки и опасность образования тромбов (нормализует клейкость тромбоцитов), обладает противовоспалительным свойством. В Европе и в Америке в настоящее время экстракт виноградных косточек признан самым эффективным и самым доступным средством при варикозном расширении вен.

Российские ученые доказали, что спиртовой экстракт из виноградных косточек служит для *профилактики атеросклероза*. При приеме 100 мг сухого экстракта через 2 часа снижается содержание холестерина в клетках на 67–70%. Несколько менее выраженным оказался эффект сушеной виноградной выжимки и ферментированных виноградных плодоножек.

### **Информация к размышлению**

Виноградные косточки, кожица и плодоножки содержат фитострогены, которые могут эффективно защитить от атеросклероза.

Женщины репродуктивного возраста страдают от атеросклероза меньше, чем их сверстники-мужчины. Но с годами риск сердечно-сосудистых заболеваний у женщин возрастает, что связано с падением в организме уровня эстрогенов. По последним данным, гормонозаместительная терапия не спасает от атеросклеротического поражения сосудов, к тому же опасна тромбозами вен и риском злокачественных опухолей. Поэтому исследователи обратились к изучению фитострогенов. Это соединения растительного происхождения, сходные по структуре с эстрогенами и обладающие подобными свойствами, но лишенные побочных эффектов.

Фитострогены входят в состав многих зерновых и бобовых, овощей, фруктов и лекарственных растений. Медики уже применяют стандартизованный по содержанию фитострогенов коммерческий препарат «фитосоя» («Arkopharma», «Laboratoires Pharmaceutiques»). Но внимание московских ученых привлек красный виноград.

Основные фитострогены винограда относятся к классу флавоноидов. Это катехин, эпикатехин, кверцетин, кампферол, лютеин и некоторые другие. Антиоксидантные и противо-

воспалительные свойства этих веществ, а также их способность рассасывать тромбы очень высоки. Кроме того, хорошо известно благотворное действие красного вина на сердечно-сосудистую систему.

Ученые из НИИ физико-химической медицины МЗ РФ, НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН, Института экспериментальной кардиологии РКНПК МЗ РФ и Института атеросклероза РАЕН использовали компоненты винограда, полученные из продуктов его технологической переработки при производстве красного вина: сухой водно-спиртовой экстракт из виноградных косточек, измельченные виноградные косточки, измельченные ферментированные виноградные плодоножки и измельченную сушеную виноградную выжимку. Именно эти части ягоды содержат львиную долю флавоноидов, а на долю мякоти остается менее 10%.

В экспериментах участвовали 6 женщин-добровольцев возрастом от 47 лет до 61 года. Сыворотку крови женщин добавляли в культуру клеток-моноцитов крови и наблюдали, как после роста на среде с сывороткой меняется содержание внутриклеточного холестерина в клетках-моноцитах.

Сыворотка участниц эксперимента вызывала накопление холестерина в моноцитах. Однако через 2–6 часов после того, как женщины принимали виноградные препараты, та же сыворотка приобретала противоположные свойства — содержание холестерина в клетках снижалось.

Наибольшее действие оказал сухой спиртовой экстракт из виноградных семян. Прием всего 100 мг препарата уже через 2 часа снижал содержание холестерина в клетках на 67–70%. Несколько менее выраженным оказался эффект сухой виноградной выжимки и ферментированных виноградных плодоножек. Просто измельченные виноградные семена лечебным эффектом не обладают, так что есть ягоды вместе с косточками бессмысленно. Лечебный эффект всех виноград-



ных препаратов значительно превысил результаты, полученные при приеме препарата «фитосоя».

Таким образом, эксперимент проведен на клеточном уровне и максимально приближен к реальным условиям. Ученые доказали, что виноградные фитоэстрогены мешают клеткам накапливать холестерин. Так что экстракт из виноградных семян, виноградная выжимка и ферментированные виноградные плодоножки — это перспективные компоненты для натуральных препаратов профилактики атеросклероза у женщин, вступивших во вторую половину жизни. (Интернет-журнал «Коммерческая биотехнология» [www.cbio.ru](http://www.cbio.ru) по материалам агентства «Информнаука»)

Экстракт виноградных косточек насыщает организм кислородом. Мы часто становимся забывчивыми и рассеянными, ссылаемся на загруженность, усталость, стресс. Но известно, что возможности своего мозга человек использует лишь на 10%, и лишняя умственная нагрузка для него, скорее, повод размяться, чем забыть что-то важное. Другое дело, когда мозг испытывает кислородное голодание и недостаток питательных веществ. Основные причины ухудшения памяти, рассеянности, старческого слабоумия, ишемического инсульта, возрастных нарушений зрения, катаракты, ретинопатии и т. д. — недостаток кислорода и питания клеток мозга из-за нарушений микроциркуляции крови в сосудах мозга, в том числе в мельчайших сосудах глаз. Экстракт виноградных косточек улучшает кровоснабжение головного мозга, подкорковых структур мозга, укрепляет сосуды, оказывает выраженное защитное и стабилизирующее действие на клетки мозга, регулирует действие нейротрансмиттеров, улучшает функционирование и чувствительность сетчатки глаз. Кстати, насыщает организм

кислородом и улучшает состояние всех его клеток, органов и систем прием 3%-ной перекиси водорода (10 капель на стакан воды, 3 раза в день, утром натощак, днем и вечером — за час до еды). Подробнее см. мою книгу «Перекись водорода. Мифы и реальность».

Другие свойства экстракта виноградных косточек относятся к *коллагену*. Экстракт ингибирует протеолитические ферменты: эластазу, коллагеназу, гиалуронидазу и бета-глюкоронидазу. Он помогает коллагеновым волокнам укрепить стенку кровеносных сосудов, что проявляется в защите сосудов и тканей от воздействия свободных радикалов. Кроме этого, экстракт уменьшает воспаление коллагеновых волокон, понижая выделение гистамина, протеаз, простагландинов.

Эти свойства экстракта используют при лечении многих дегенеративных состояний. К тому же мы можем защитить кожу от воздействия свободных радикалов, делая ее моложе, здоровее, понизить риск развития рака кожи от солнечных излучений и токсинов окружающей среды.

Это также помогает облегчить ревматоидный артрит и деформирующий остеоартрит.

Экстракт виноградных косточек способствует нормализации *артериального давления*, препятствует отложению холестерина, восстанавливая внутренний слой стенок кровеносных сосудов, уменьшает выделение адреналина при стрессе, который обычно приводит к повышению давления. В настоящее время гипертония — одно из самых распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. В России гипертонией страдает каждый третий человек, а процент смертности в России от гипертонии и ее последствий самый высокий в Европе. При гипертонии повреждаются кровеносные сосуды, так как напор крови усиливается, стенки

сосудов утолщаются, теряют эластичность и т. д. Эффективность лекарственной терапии при гипертонии остается катастрофически низкой, так как лекарственные препараты устраняют лишь следствие, а не причины болезни.

Экстракт виноградной косточки — средство *лимфодренажа*. К каждой клетке нашего организма подведены не только кровеносные (артериальный и венозный), но и лимфатический капилляр. В лимфатический капилляр собирается вся ядовитая грязь, не попавшая в венозный капилляр. Очищение лимфы от вредных веществ происходит в лимфатических узлах. Если лимфатические узлы не справляются с очищением лимфы, то срабатывает защитный механизм: текучий гель, заполняющий околоклеточное пространство, загустевает, и лимфодренаж тормозится. Так организм зашлаковывается. Торможение лимфодренажа происходит при любых заболеваниях. Очистительный кризис, нередко возникающий при приеме натуральных комплексов и свидетельствующий об активизации очистительных и целительных механизмов, вызван, в первую очередь, застоем в лимфатической системе. Чтобы избежать очистительных кризисов и активизировать механизмы самоочищения организма, необходимо восстановить лимфодренаж. С этой целью все программы очищения необходимо начинать с приема средств, активизирующих лимфодренаж. Но способность активизации лимфодренажа — очень редкое, очень ценное и весьма актуальное свойство, которым обладают немногие растения. Из 326 основных природных средств эффект стимулирования лимфодренажа обнаружен только у 12. На первом месте находится экстракт косточек красного (черного) винограда.

Экстракт виноградных косточек — *антиаллерген*. Медицинская статистика утверждает, что двое из трех жителей планеты имеют предрасположенность к тому или иному типу аллергии. К настоящему времени выявлено более 20 000 аллергенов. И эта цифра, как и количество аллергиков, имеет тенденцию к увеличению. Справиться с проявлениями аллергии поможет экстракт виноградных косточек. Проантоцианидины экстракта виноградных косточек обладают мощным противовоспалительным и антигистаминным свойствами и оказывают существенную помощь организму при аллергических проявлениях, в том числе при сенной лихорадке.

Другой областью применения экстракта являются *заболевания зрения*, например, диабетическая ретинопатия и дегенерация желтого пятна. В клинической практике выявлена способность экстракта восстанавливать функцию сетчатки. При этом у больных наблюдалось улучшение зрения в темноте и после яркого освещения. В эксперименте на животных применение экстракта приостанавливало развитие катаракты. Поэтому весьма возможно, что со временем это показание для применения экстракта виноградных косточек также войдет в практику. Он улучшает функционирование и чувствительность сетчатки у близоруких, снимает напряжение глаз, вызванное работой за компьютером, помогает снабжать клетки мозга кислородом и многими микро- и макроэлементами, при лечении ретинопатии, которая вызывает ухудшение зрения у диабетиков.

Ученые полагают, что косточки можно использовать в качестве дешевого, натурального и безопасного средства для предотвращения развития *болезни Альцгеймера*. Косточки богаты веществами, которые могут сократить дегенерацию мозга в пожилом возрасте. К такому выводу

пришли эксперты из университета Флиндерса в Аделаиде (Австралия). Исследователи обнаружили, что экстракт из виноградных косточек, богатый полифенолами, препятствует образованию в мозге отложений амилоидных белков. У мышей, которые имели симптомы деменции, после употребления экстракта на 50% уменьшилось повреждение клеток мозга.

*Экстракт виноградных косточек борется с раком.*

## **Информация к размышлению**

### *Рак и альтернатива альтернативе*

Косточки винограда содержат вещества, принуждающие к самоубийству клетки злокачественных опухолей кроветворных органов. Токсикологи из университета Кентукки в Лексингтоне (США) вновь подтвердили антираковые свойства экстракта, полученного из виноградных косточек. Эти результаты представлены в статье профессора Ши [Xianglin Shi] и соавторов, опубликованной 1 января в журнале «Clinical Cancer Research». Противоопухолевые возможности мякоти, кожуры и косточек винограда уже давно всерьез интересуют исследователей. В последние годы из разных лабораторий приходили сообщения, что косточковые экстракты подавляют размножение культур клеток рака кожи, молочной железы, легких, желудка и других органов...



*Экстракт из виноградных косточек убивает раковые клетки*

Согласно последним исследованиям, экстракт из виноградных косточек обладает уникальным механизмом действия. Он способен угнетать жизнедеятельность раковых клеток.

Хорошо известно, что экстракт виноградных косточек, содержащий полифенолы, способен поддерживать здоровье

мозга, улучшая познавательную деятельность и снижая риск развития слабоумия. Оказалось, что регулярное употребление красного винограда или добавок с экстрактом виноградных косточек имеет еще одно весомое преимущество.

Как сообщает «Natural News», ученые из Центра рака в Колорадо обнаружили, что экстракт виноградных косточек (ЭВК) эффективен в деле лечения плоскоклеточного рака головы и шеи. Этим видом рака страдают более полумиллиона человек во всем мире.

В исследованиях ученые обнаружили, что ЭВК вызывает повреждение ДНК в раковых клетках и подавляет механизмы восстановления за счет активных форм кислорода. Его действие также проявляется стимуляцией апоптоза, то есть активирует программу самоуничтожения раковых клеток. В результате чего темпы роста некоторых видов рака снижаются до 67%.

Экстракт виноградных косточек создает неблагоприятные условия для развития раковых клеток, поэтому они не могут активно размножаться. Раковые клетки размножаются очень быстро, поэтому требуют определенных условий: адекватного кровоснабжения и поступления питательных веществ. Если одно из этих звеньев разрушается, происходит гибель раковых клеток.

Ученые предполагают, что косточки винограда будут эффективны против лейкемии, а также опухолей груди, толстой кишки, легких, желудка и предстательной железы. Эксперты по питанию рекомендуют употреблять 150 мг экстракта, полученного из виноградных косточек. Это поможет поддерживать здоровье мозга и обеспечить организм оружием для борьбы с раковыми клетками. (Сообщение 08-02-2012 19:12)



## *Виноград борется с раком крови*

Американские ученые из университета Кентукки открыли новые целебные свойства винограда: оказывается, что экстракт винограда поможет бороться с лейкемией.

Во время эксперимента более чем три четверти раковых клеток погибли в течение 24 часов после воздействия экстракта из виноградных семян, фактически сами, уничтожив себя и оставив другие клетки невредимыми, сообщает АМИТАСС.

Они обнаружили, что виноградные семена активируют белок JNK, который регулирует клеточный сигнальный путь, ведущий к запланированной смерти клеток, или апоптозу.

Открытие имеет важное значение для включения защитных агентов при профилактике и лечении гематологических заболеваний и, возможно, других раковых образований, утверждают онкологи. Предыдущие эксперименты выявили положительные функции семян винограда против определенных опухолей в матке. Врачи заметили, что флавоноиды в винограде способствовали их сокращению и гибели раковых клеток. Предполагается, что в борьбе с раком крови будет применяться коммерчески доступный экстракт из виноградных семян в различных дозах. Чем выше была доза извлечения, тем быстрее происходил апоптоз (самоуничтожение), не влияя на работу здоровых клеток.

Как зафиксировали медики, основной процесс, благодаря которому вещества в винограде сопротивлялись клеткам рака в крови, — это блокирование гена JNK. Специалисты также отмечают, что в винограде есть важные для здоровья человека витамины, минералы, клетчатка и даже протеины, благодаря которым он может использоваться как домашнее средство против множества недугов. Он является богатым источником витаминов А, С, В<sub>6</sub> и фолатов (производных фолиевой кислоты),

а также важных минералов — калия, кальция, железа, фосфора, магния и селена.

Виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, уменьшающими ущерб, нанесенный свободными радикалами и замедляющими процесс старения.

Пигменты, содержащиеся в винограде, повышают общий иммунитет организма.

Таким образом, виноград играет ключевую роль в предупреждении многочисленных заболеваний. (Сообщение от 22 января 2009 г.)

## **МАСЛО ВИНОГРАДНЫХ КОСТОЧЕК**

**Масло виноградных косточек** было популярно еще в античные времена. Самое ценное виноградное масло получают методом *холодного прессования* без применения органических растворителей. Такой способ позволяет сохранить в масле все природные биологически активные вещества. Они и определяют его уникальные полезные свойства. Но выход конечного продукта в этом случае оказывается очень небольшим.

В зависимости от сорта винограда и ряда других факторов, виноградные косточки могут содержать от 5 до 20% масла. Для получения 1 л виноградного масла требуется приблизительно 50 кг косточек, содержащих 12% масла, что равнозначно 500 кг винограда. Наилучшее по качеству масло из виноградных косточек производится в Италии, Испании, Франции и Аргентине.

Такое масло содержит очень много полиненасыщенной линолевой кислоты класса омега-6 (от 50 до 80%). Также достаточное количество мононенасыщенной олеиновой кислоты класса омега-9 (от 15 до 25 %). И немного



ненасыщенной пальмитолеиновой кислоты и других насыщенных кислот. Хорошо известно, что линолевая кислота считается незаменимой. Она не может синтезироваться в организме человека ввиду отсутствия необходимых ферментов. Поэтому должна поступать с пищей. В этой связи масло из виноградных косточек является полноценным и полезным пищевым маслом.

Об удивительном действии ненасыщенных масел знали очень давно: к примеру, оливковое масло использовалось еще в рецептах Авиценны. Льняным маслом врачевали знахари-славяне. Но только в XX в. биохимия открыла секрет целебности этих масел. Оказывается, врачуют жирные кислоты. Незаменимые жирные ненасыщенные кислоты — это те кирпичики, из которых формируются жиры в нашем организме. Имеются три таких вещества: линолевая кислота — омега-6, альфа-линолевая кислота — омега-3 и олеиновая — омега-9. Они функционируют как незаменимые вещества для формирования каждой клетки организма и, кроме того, способствуют выведению токсинов из клеток. Поскольку сам организм не производит незаменимые жирные ненасыщенные кислоты омега-3 и омега-6, мы должны их получать из овощей, орехов, семечек и морепродуктов, где они накапливаются естественно. Жирные кислоты — компоненты жиров и масел. Жирные кислоты, необходимые организму и не синтезируемые им, называются эссенциальными жирными кислотами. Их организм получает с пищей. Эти вещества улучшают состояние волос и ногтей, способствуют нормализации артериального давления, предотвращают развитие артритов, понижают уровень холестерина и триглицеридов, уменьшают вероятность повышения тромбообразования. Эссенциальные жирные кислоты полезны при кандидозе, сердечно-сосудистых

заболеваниях, экземе и псориазе. Необходимы для нормальной работы и развития головного мозга. Эссенциальные жирные кислоты входят в состав практически любой клетки организма. Они необходимы для восстановления старых клеток и образования новых. Помимо этого, они используются при синтезе простагландинов, гормоноподобных веществ, передающих различную химическую информацию в организме, регулируя таким образом многие жизненно важные процессы.

Для того чтобы растительные масла служили источником эссенциальных жирных кислот, их следует употреблять в жидком виде, не допуская их нагревания. Нагревание уничтожает эссенциальные жирные кислоты и приводит к образованию опасных свободных радикалов. При гидрогенизации масел образуются жиры, которые вредны для организма. Наиболее важной из этих кислот является линолевая кислота. Суточная потребность в эссенциальных жирных кислотах составляет количество, покрывающее 10–20% от общей калорийности пищевого рациона.

А вот омега-9 наш организм способен вырабатывать сам, правда, в небольшом количестве. Эти жиры необходимы нашему организму по многим причинам: являются энергетическим резервом; входят в состав клеточных мембран; покрывают защитным слоем внутренние органы.

Но эссенциальные жирные кислоты выполняют особую роль — они являются сырьем для синтеза эйкозаноидов. Эйкозаноиды — своеобразные регулировщики в нашем организме. Они могут понижать давление, повышать температуру, изменять просвет бронхов, повышать чувствительность нервных волокон и многое другое. Как пишет доктор Аткинс, эйкозаноиды зависимы от пищевых

жиров. Поэтому можно относить действие конкретного эйкозаноида на счет группы жиров, от которой он происходит.

Жирные кислоты омега-9 — наименее изученная группа жиров семейства омега. Они являются наиболее распространенными жирными кислотами в природе. Жирные кислоты омега-9 также известны как *олеиновая кислота*.

### Полезные свойства жирных кислот омега-9

- Играют важную роль для снижения уровня холестерина. Средиземноморская кухня считается наиболее полезной благодаря широкому использованию продуктов, содержащих олеиновую кислоту, в первую очередь, оливкового масла и виноградного масла. Жиры омега-9 отличаются высокой химической стабильностью, что препятствует оседанию холестерина на стенках сосудов.
- Помогают бороться с инсулиновой устойчивостью (снижение переносимости глюкозы, что увеличивает риск развития диабета).
- Укрепляют иммунитет.
- Ученые установили, что олеиновая кислота помогает женщинам предотвратить рак молочной железы. Это свойство обнаружили американские ученые из Северо-Западного университета в Чикаго. В экспериментах на раковых клетках молочной железы человека выяснилось, что олеиновая кислота блокирует ген рака молочной железы Her-2/neu. При его активности развиваются особенно злокачественные опухоли.

Известно, что виноградные косточки содержат очень ценные биологически активные вещества. В научной

среде до сих пор не прекращаются споры о том, остаются ли все эти вещества, в частности антиоксиданты, в виноградном масле или их можно найти только в специально извлеченных экстрактах из виноградных косточек. В связи с этим заслуживает внимания исследование американских кардиологов, проведенное еще в 1993 г. Было показано, что ежедневный прием с пищей 45 г виноградного масла в течение 21 дня позволил повысить в крови у больных атеросклерозом содержание липопротеидов высокой плотности («хорошего» холестерина) на 13%. И одновременно позволил **снизить уровень общего холестерина** и липопротеидов низкой плотности («плохого» холестерина). Кроме того, в экспериментах было показано, что при включении в рацион животных виноградного масла холодного отжима уменьшалась степень воспаления в тканях. Также усиливались **процессы регенерации** и нормализовалось состояние **капиллярного кровотока**. Все эти результаты сложно объяснить, если исходить только из жирнокислотного состава виноградного масла. Поэтому многие ученые предполагают, что в **виноградном масле также содержатся небольшие количества природных антиоксидантов**, которые проявляют свое положительное действие на состояние здоровья.

Масло из виноградных косточек содержит самый сильный естественный антиоксидант, известный науке, — процианид.

В масле из виноградных косточек природа сконцентрировала ценнейшие витамины, микроэлементы, жирные кислоты и дубильные вещества. Набор этих компонентов снижает уровень холестерина в крови, препятствует развитию атеросклероза, обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Мощные окислители

тормозят разрушение клеток человеческого организма, замедляя процессы старения. Виноградное масло эффективно в борьбе с целлюлитом и варикозным расширением вен. Это объясняется наличием в его составе именно процианидов — сильнейших антиоксидантов. Виноградное масло содержит большое количество витамина Е, который обладает высокой биологической активностью, это самый сильный естественный антиоксидант. Витамин Е связывает в клетках свободные радикалы и тем самым замедляет процессы старения. Суточная доза витамина Е содержится в одной столовой ложке. При употреблении масла также снижается риск гормонозависимых опухолей и сердечно-сосудистых заболеваний. Масло из виноградных косточек обладает следующими полезными свойствами:

- Способствует выведению из организма окисленных агрессивных радикалов.
- Укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных и лимфатических сосудов, активизируя кровообращение.
- Укрепляет иммунитет.
- Воздействует на почки, очищая их и восстанавливая нормальную работоспособность.
- Способствует понижению уровня холестерина в крови, предотвращает гипертонию и сердечные приступы.
- Предотвращает возникновение онкологических заболеваний.
- Регулирует деятельность сальных желез, предупреждает чрезмерную жирность кожи и сужает поры.
- Способствует омоложению, повышению упругости кожи, устранению морщин.
- Способствует обеззараживанию и отлично подходит для обработки ожогов, ран и трещин на коже.
- Масло из виноградных косточек препятствует развитию в организме злокачественных образований, способствует повышению иммунитета, здоровью и долголетию.

- Благодаря антиоксидантам, содержащимся в виноградных косточках, масло из виноградных косточек широко применяется в производстве антивозрастной косметики: оно отшелушивает, смягчает, восстанавливает и питает кожу, а также защищает ее от вредного воздействия солнечной радиации. В большинстве косметических средств масло из виноградных косточек используется для лечения тонких и поврежденных волос, для морщинистой кожи, особенно под глазами, в губных помадах, кремах для лица, рук и тела. Этот уникальный продукт обеспечивает щадящее отшелушивание ороговевших клеток кожи, борется с расширением пор, регулирует деятельность сальных желез. Масло из виноградных косточек смягчает и витаминизирует кожу, заметно улучшает ее структуру, повышает тонус и предупреждает преждевременное старение.

Масло из виноградных косточек можно использовать в кулинарии: для заправки салатов и холодных блюд, используется для оздоровительных коктейлей; особое применение находит в качестве диетического продукта; прекрасно подходит для маринования мяса и рыбы; идеально для жарки и выпечки. Масло из виноградных косточек содержит много олеиновой кислоты и за счет этого имеет высокую температуру дымления 216 °С. Для сравнения: у нерафинированного подсолнечного масла температура дымления всего 107 °С. Это означает, что виноградное масло можно использовать не только для заправки салатов, но также и для жарки, и для выпечки. При этом в нагретом виноградном масле не будет образовываться избыток вредных для организма веществ.

## ВИНОГРАДНЫЕ ЛИСТЬЯ

Листья винограда также обладают целебными свойствами. К примеру, в настоящее время довольно актуальной проблемой становится повышенное содержание сахара в крови. Людям, больным сахарным диабетом, противопоказано обильное употребление винограда из-за высокого содержания в нем сахаров. Однако им полезен отвар из виноградных листьев, который способствует снижению уровня глюкозы и защите сосудов от ее токсического воздействия.

При обильных менструациях, геморрое виноградный сок (особенно красных сортов) оказывает кровоостанавливающее действие, а также препятствует развитию анемии благодаря содержанию фолиевой кислоты, железа и витаминов В<sub>12</sub> и С, которые необходимы для нормального кроветворения.

Для остановки кровотечений внутрь принимают порошок, полученный из измельченных листьев винограда (до 4 г в день).

Листья обладают антисептическим, противовоспалительным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим свойствами. При заболеваниях кожи (гнойничковых инфекциях, шелушении) хороший эффект оказывают ванночки из отвара листьев и веток винограда.

Отвар и водный настой листьев употребляют для полоскания горла при ангине и для обмывания при болезнях кожи. Измельченные листья, приложенные к гнойным ранам и язвам, способствуют более быстрому их заживлению.

Виноградные листья содержат вещества, которые укрепляют стенки сосудов. Эффективна ванна с виноградными листьями. Наполните ванну теплой водой,

опустите в нее примерно 50 г промытых листьев и полежите в ванне 10–15 минут.

*Настой из виноградных листьев* выводит шлаки и с успехом применяется против целлюлита. 30–40 г листьев винограда залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 15–20 минут. Пейте настой небольшими порциями в течение дня.

Листья и усы, растертые и наложенные в виде компресса на живот, излечивают беспорядочный голод, которому иногда подвержены женщины вскоре после родов. Листья применяют в виде лекарственной повязки при головной боли. Измельченные свежие листья прикладывают к ранам и фурункулам. С ячменным толокном их прикладывают в виде лекарственной повязки на опухоли глаз. Сок из листьев винограда излечивает дизентерию, кровотечения и рвоту, в виде питья помогает при кровохарканье.

Листья на Кавказе и в Средней Азии употребляют в пищу. К примеру, знаменитая долма (голубцы).

**Долма из виноградных листьев.** Приготовить начинку, хорошо перемешать все компоненты. Молодые листья винограда ошпарить кипятком, на каждый лист ложечкой положить начинку, свернуть лист и уложить в кастрюлю, смазанную маслом. Полить вином, тушить до готовности. При необходимости можно подлить воды и добавить 1 ст. ложку томатной пасты. Для приготовления потребуется: мясной фарш — 400 г, припущенный рис — 100 г, луковица — 1 шт., соль, черный перец, нарезанная свежая или сушеная зелень — 3 ст. ложки, петрушка, шнитт-лук, базилик, кориандр, мята, укроп, чабер, иссоп, эстрагон и др., томатная паста — 1 ст. ложка, изюм — 1 ст. ложка, дробленые грецкие орехи — 1 ст. ложка, сливочное масло, вино — 1 стакан, молодые листья винограда.



## ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Сок винограда считается одним из самых ценных продуктов в лечебном, диетическом и пищевом отношении. Ценность виноградного сока объясняется большим содержанием в нем витаминов и других биологически активных веществ. Виноградный сок — напиток, приготовленный из ягод винограда. В зависимости от сорта винограда в 100 мл сока может содержаться: воды 55–87 мл, белков 0,15–0,9 г, углеводов 10–30 г; яблочной, винной и других органических кислот 0,5–1,7 г; пищевых волокон 0,3–0,6 г; калия 250 мг, кальция 45 мг, фосфора 22 мг, магния 17 мг, железа, кобальт и другие минералы. Из витаминов больше витаминов С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, Р и РР, провитамина А; в меньших количествах есть и другие витамины и минералы. Благодаря большому количеству калия виноградный сок, как и виноград, полезен людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Сахара, содержащиеся в винограде, относятся к легкоусвояемым — в основном это глюкоза и фруктоза, почти в одинаковом количестве. В организме виноградные сахара превращаются в глюкозу и всасываются в кровь; углеводы тоже поступают в организм в виде виноградного сахара. В печени сахар превращается в гликоген и остается в виде запаса углеводов как необходимый резерв, расходующийся при работе организма. Сахар, содержащийся в виноградном соке, отличается также антиоксидантными свойствами и защищает от распада некоторые белковые молекулы в наших клетках.

Некоторые специалисты сравнивают виноградный сок по сложности состава с минеральными водами. Воды в виноградном соке много — до 80%, однако это не просто вода: это жидкость, богатая кислотами, витаминами, рас-

творенными сахарами и минеральными солями. Поэтому сок винограда освежает и тонизирует, оказывая при этом лечебное действие: жидкости и слизи становятся менее концентрированными, улучшается их выделение, очищается кишечник и т. д.

Виноградный сок обладает способностью сразу поступать в кровь и очень быстро усваиваться организмом. Виноградный сок считается одним из лучших среди фруктовых соков, он обладает тонизирующим и общеукрепляющим свойствами. Его рекомендуют при истощении нервной системы и упадке сил, он положительно влияет на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Виноградный сок обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим свойствами. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление крови. Еще одно преимущество виноградного сока: он не содержит кожицы, которая способствует образованию газов в кишечнике и вызывает метеоризм. Пить сок лучше всего за 1 час до еды 3 раза в день. Можно использовать и консервированный виноградный сок. Даже большое количество выпитого сока не оставляет чувства тяжести в желудке.

Виноградный сок повышает процентное содержание гемоглобина в крови, увеличивает количество эритроцитов, регулирует соотношение лейкоцитов и лимфоцитов в крови. Он оказывает благоприятное воздействие на костный мозг, что усиливает функцию кроветворения.

Сок улучшает обмен веществ, ускоряет пищеварение, удаляет из организма шлаки, помогает при очищении организма и используется при похудании. Наличие большого количества минералов в соке способствует очищению крови и кроветворению, очищает печень.

Виноградный сок помогает при артрите, проблемах с печенью, анемии и других заболеваниях крови, раке, запорах, высокой температуре, проблемах пищеварения, сгущения в мембранах слизистой оболочки, кожных заболеваниях и для снижения веса.

Благодаря большому количеству калия виноградный сок, как и виноград, полезен людям, склонным к сердечно-сосудистым заболеваниям. Сок хорошо влияет на работу сердечной мышцы, оказывает послабляющее и мочегонное действие, полезен при некоторых заболеваниях почек, печени, легких, при истощении нервной системы и упадке сил, снижает уровень холестерина в крови.

Если выпить стакан светлого виноградного сока, то человек быстро почувствует прилив сил, так как в светлых сортах винограда больше железа; соки из темных сортов, напротив, снижают уровень железа в организме, однако обладают более сильными антиоксидантными свойствами.

При употреблении виноградного сока лучше очищается печень, улучшается процесс кроветворения; налаживается работа кишечника, перестают болеть суставы; нормализуется работа сердечной мышцы.

У пожилых людей виноградный сок помогает восстановить работу мозга — состояние мозга улучшается даже при болезни Альцгеймера. Виноградный сок, если пить его начиная хотя бы с 40 лет, поможет отодвинуть возрастную близорукость и даже обеспечит профилактику катаракты — конечно, при условии здорового питания в целом.

Виноградный сок полезен при нефритах и нефрозах; малокровии; туберкулезе в начальной стадии; подагре, ревматизме, ожирении; неврозах и неврастении. Если

говорить о лечении виноградным соком — ампелотерапии, то здесь, как и при любом процессе лечения, необходим индивидуальный подход, тем более что противопоказания все же существуют.

Установлено, что благодаря противовоспалительному эффекту ресвератрола виноград обладает сильными *антираковыми свойствами*. Он особенно эффективен при колоректальном раке и раке молочной железы. Растительный пигмент антоциан и проантоцианидины, присутствующие в винограде, имеют свойства препятствовать развитию агентов, вызывающих рак. Виноградный сок не только предупреждает риск заболеть раком, но и подавляет рост и распространение раковых клеток. Пигменты, содержащиеся в винограде, повышают общий иммунитет организма. Таким образом, виноград играет ключевую роль в предупреждении многочисленных заболеваний и может использоваться как домашнее средство против множества недугов.

Виноград является богатым источником витаминов А, С, В<sub>6</sub> и фолатов (производных фолиевой кислоты), а также важных минералов: калия, кальция, железа, фосфора, магния и селена. Виноград содержит флавоноиды, которые являются мощными антиоксидантами, уменьшающими ущерб, нанесенный свободными радикалами, и замедляющими процесс старения.

Темно-красный сок винограда (например, сорта «конкорд») помогает предотвратить рак молочной железы. Значительное уменьшение размера опухоли молочной железы было отмечено у лабораторных крыс после того, как их поили виноградным соком.

Использование виноградного сока в косметологии известно давно. Маска из виноградного сока обладает

омолаживающим эффектом и делает кожу гладкой. Раздавите 3–5 ягод винограда и нанесите на 20 минут на лицо и шею, а потом смойте прохладной водой.

Не рекомендуется виноградный сок при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сахарном диабете, ожирении, хронических воспалительных процессах в легких. Нежелательно употреблять виноградный сок и при склонности к метеоризму. Категорически противопоказан виноградный сок при резком истощении, острой лихорадке, онкологии, пороках сердца и запущенных формах туберкулеза.

При лечении виноградным соком следует соблюдать определенные правила и находиться под наблюдением специалиста, если это возможно. Обычно курс продолжается до 6 недель.

### **Производство виноградного сока**

При промышленном производстве виноградного сока чаще используются светлые сорта винограда. Выбирают виноград умеренной кислотности, с сахаристостью 17–20%. Собирают его обычно утром, чтобы ягоды не были перегретыми, иначе свежееотжатый сок может забродить. Поврежденные и гнилые грозди удаляют сразу, во время сбора, а остальной виноград тут же перерабатывают. Сок первого отжима, в котором нет признаков забраживания, профильтровывают, помещают в стеклянные баллоны до 15 л емкостью, закупоренные герметически, и пастеризуют 20 минут при 75–80 °С. После этого сок должен стоять в баллонах 30–40 дней; в холодильных установках он может стоять меньше — 10–15 дней при температуре

-2 °С. Потом сок еще раз фильтруют и разливают в бутылки; бутылки закупоривают и снова пастеризуют, на этот раз при 60–65 °С в течение 35 минут. После этого они хранятся еще 2 месяца. Если в течение этого срока все идет хорошо, то сок поступает в продажу.

### **Приготовление виноградного сока дома**

Можно приготовить виноградный сок дома, это будет быстрее, однако пастеризация нужна и здесь. Ягоды надо брать спелые и качественные, хорошо мыть в проточной воде и просушивать. Сок можно отжимать винтовым прессом или в соковыжималке.

Сначала виноград помещают в дуршлаг и опускают его в кастрюлю с доведенной до кипения водой, потом выкладывают в эмалированную емкость и накрывают крышкой. Когда ягоды остынут, отжимают сок, нагревают его до 90 °С, разливают в стерилизованные бутылки или банки, закатывают крышками и ставят охлаждаться. Этот процесс напоминает приготовление домашних консервированных компотов.

Если хочется получить прозрачный сок, то его отстаивают в течение 3–4 суток, потом сливают, оставляя осадок на дне, снова нагревают до 90 °С и разливают в чистую тару. Дома виноградный сок готовится быстрее, но сильно нагревать его все-таки приходится.

Конечно, лучше всего пить свежесжатый сок винограда, когда это возможно — в сезон его созревания. Лучше использовать сорта с косточками, а жмых не выбрасывать: из него можно делать напитки или использовать в косметических целях. На основе виноградного сока готовят соусы, желе, мармелад, коктейли и другие блюда. При лечении виноградным соком нужно

стараться употреблять несколько меньше фруктов и овощей, чем обычно, и отказаться от алкоголя, чтобы не вызывать процессы брожения в кишечнике.

Еще способы приготовления сока:

**1.** Посуду с раздавленной виноградной массой ставят на день-два для отстоя. Кожица и мякоть отслаиваются и всплывают наверх. Их собирают, помещают в марлевый мешочек и подвешивают над кастрюлей, чтобы сок стекал. Потом весь сок тщательно процеживают через сито и в чистой эмалированной посуде доводят до кипения. Как только сок закипел, его разливают в стерилизованные банки, закрывают стерилизованными жестяными крышками и закатывают. Можно разливать и в бутылки, которые должны быть чистыми и стерилизованными.

**2. Сок с мякотью.** Спелые ягоды разминают и протирают через мелкое сито. На 1 л полученного сока добавляют 50–100 г сахара, подогревают при помешивании до 90–95 °С и выдерживают 8–10 минут. Горячий сок переливают в теплые стерилизованные банки и прогревают: 0,5 л — 7 минут, 1 л — 10 минут. Закатывают крышками и охлаждают. Перед употреблением сок взбалтывают.

**3. Сок осветленный.** Полученный сок прогревают при температуре 95 °С 12–15 минут. Горячим переливают в 3-литровые стерилизованные теплые банки, укупорируют и охлаждают. После выпадения осадка осторожно вскрывают банки и сливают прозрачный сок в чистые стерилизованные банки, после чего прогревают их в кипящей воде: 0,5 л — 10–12 минут, 1 л — 15 минут. Закатывают и охлаждают.

## ВИНО

Имеет лечебное значение и виноградное вино, потребляемое в умеренных дозах. Оно тонизирует, в кишечнике обезвреживает токсины и многие болезнетворные микробы, в частности кишечную палочку и холерный вибрион. Сухие виноградные вина обладают противосклеротическим свойством. В странах, где традиционно за столом потребляют сухое вино, количество инфарктов, инсультов и других заболеваний, связанных с атеросклеротическим поражением сосудов, значительно меньше.

Научно доказано, что употребление виноградных вин способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов. В частности, компоненты вина связывают и выводят цезий-137 — один из самых опасных техногенных радионуклидов.

Способностью очищать организм обладают как белые, так и красные вина. Однако красные вина более эффективны. Кроме этого, красные вина оказывают очень сильное стимулирующее действие на органы кроветворения.

Значение эотерапии — лечения вином — обосновал ялтинский доктор В. Н. Дмитриев в конце XIX в. В 1886 г. он выпустил книгу «Лечение виноградом в Ялте и на Южном берегу Крыма», ставшую классикой эотерапии. Он рекомендовал лечиться не только вином, но и соком виноградной лозы при подагре, хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и легких, депрессии, повышенной утомляемости и недостаточном питании. Винолечение активно развивали в Анапе, Ялте, Краснодаре и на других южных курортах, подбирая оптимальные дозировки и наиболее подходящие для лечения конкретных заболеваний сорта вин. Составлялись коллекции ле-



чебных вин, при помощи вытяжки из плодов и листьев грецкого ореха готовили витаминизированное вино. При этом уделялось внимание деалкоголизации: специалисты удаляли из напитка алкоголь, сохраняя ценные полифенолы и витамины.

Сегодня врачи советуют применять вино при малокровии, колите, астеническом синдроме, синдроме хронической усталости, потере аппетита, как дополнительное средство в терапии гипертонии, ожирения, лучевой болезни. Виноградное вино в малых дозах облегчает прохождение химиотерапии и лучевой терапии, помогает восстановиться после этих процедур. График приема целебного напитка, сорта и дозы подбирают врачивинотерапевты, учитывая, какой сорт винограда использовать: грубый или нежный, красный, розовый или белый — для приготовления целебных вин годится не более 10% сортов!

Однако стоит заметить: *винотерапия — не та область медицины, которая располагает к самолечению: пытаюсь самостоятельно излечиться вином от того или иного заболевания, очень легко стать пациентом наркологического диспансера. Рекомендации врачей всего мира едины: не более 400 мл вина в день для мужчин и 250 мл для женщин.*

### **Информация к размышлению**

Полифенолы, обнаруженные в красном вине, фруктах и овощах, в зависимости от дозы могут остановить рак и сердечно-сосудистые заболевания

Очень высокие дозы полифенолов предотвращают злокачественные опухоли, препятствуя формированию новых кровеносных сосудов, необходимых для роста опухоли. В относительно низких дозах те же самые полифенолы оказывают поло-

жительный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Французские ученые описали различные эффекты высоких и низких доз полифенолов. *Очень высокие дозы антиоксидантных полифенолов* предотвращают злокачественные опухоли, препятствуя формированию новых кровеносных сосудов, необходимых для роста опухоли. Полифенолы содержатся в красном вине, фруктах, овощах и зеленом чае.

*В относительно низких дозах те же самые полифенолы* оказывают положительный эффект при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, облегчая рост кровеносного сосуда. Количество полифенолов, необходимых для этого эффекта, эквивалентно только одному стакану красного вина в день или простому соблюдению здоровой диеты, включающей фрукты и овощи, содержащие полифенолы. Эта диета известна как *средиземноморская диета*. Согласно ее авторам, для противоракового эффекта необходима доза полифенолов, содержащаяся в бутылке красного вина. Такое количество алкоголя вредно, однако исследователи предполагают, что извлеченные из растений или красного вина полифенолы можно преобразовать в безопасную таблетку. Использование полифенолов растений в качестве лекарства представляет важные преимущества, поскольку они обладают хорошим профилем безопасности, имеют низкую цену и могут быть получены в любом уголке планеты ([www.faseb.org](http://www.faseb.org)).

Так что же такое полифенолы? Это огромная группа растительных химических соединений, характеризующихся наличием более чем одной феноловой группы. Полифенолы участвуют в фотосинтезе, дыхании, росте растений, формировании устойчивости к плохой экологии, в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний, отвечают за пигментацию растений. Съедая ягоду винограда,

выпивая стакан виноградного сока или бокал сухого виноградного вина, мы не только получаем удовольствие, калории, пополняем запасы микроэлементов и витаминов, но и обогащаем свой организм полифенолами. Попадая в наш организм, полифенолы контролируют и нормализуют процессы обмена веществ на клеточном уровне, и, как показывают многочисленные научные исследования последних лет, их положительное воздействие трудно переоценить. Полифенолы могут поглощать и нейтрализовывать свободные радикалы и останавливать цепные реакции.

Не так давно под кожицей красного винограда обнаружили очень важный флавоноид ресвератрол, наличием которого, по мнению ученых, в основном и объясняется знаменитый «французский парадокс» (низкий уровень сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний при достаточно жирной диете и большом употреблении вина).

Действие полифенолов на организм многосторонне и не ограничивается профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Так, например, антоцианы и транскумаровая кислота обеспечивают антибактериальное действие, флавоноиды, совместно с аскорбиновой кислотой, участвуют в процессах окисления и восстановления, увеличивают упругость кровеносных сосудов, укрепляя их стенки, способствуют накоплению витамина С в печени и надпочечниках. Прочианидины влияют на синтез и выброс в кровь многих веществ, вызывающих воспаление: гистаминов, простагландинов и т. д., таким образом, можно отметить и противоаллергический фактор действия полифенолов, а также их ранозаживляющие свойства. При производстве виноградного вина порядка 63% всех фенольных веществ виноградных семян и

кожицы переходят в вино, поэтому виноградное вино можно считать одним из самых эффективных природных лекарств, конечно, при условии соблюдения оптимальной дозы его потребления. Крупнейшие зарубежные специалисты (Гронбайек М., Манвайлер Дж., Гаджиано Дж., Харт С. и др.) в результате масштабных исследований, охвативших около 300 тысяч человек, пришли к однозначному выводу: при употреблении ежедневно 150–200 мл сухого красного вина действительно снижается риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, полифенолы виноградного вина обладают противолучевым эффектом: выводят радионуклиды из организма.

Однако многие ученые озабочены перспективой научно обоснованной алкоголизации и проводят интенсивные исследования, стараясь доказать, что полифенольные соединения и ресвератрол можно найти не только в вине. В частности, считается, что ежедневное потребление 125 мл концентрированного виноградного сока повышает антиоксидантную активность плазмы крови и хорошо защищает липопротеиды низкой плотности («плохой» холестерин) от окисления. Но факт остается фактом: регулярно употребляемое в малых дозах красное виноградное вино защищает сердечно-сосудистую систему.

Сейчас из винограда изготавливается лекарственный препарат «натуроза», который вводится внутривенно при острых потерях крови, коллапсе, шоке. «Натуроза» повышает давление крови и уменьшает проницаемость сосудистых мембран, способствует усвоению сахаров сердечной мышцей. Разработана пищевая добавка «эноат», представляющая собой концентрат полифенолов винограда, которая дает хорошие результаты при терапии

сердечно-сосудистой системы, в частности при реабилитации больных после инфаркта.

В последнее время во многих странах налажено производство безалкогольного вина, нашедшего широкое лечебное применение. Технология его легко объяснима, но довольно трудна, поэтому безалкогольное вино пока дорогой продукт. Схема его изготовления такова: из молодого виноградного вина в вакууме отгоняют спирт (оказалось, что он улетучивается самым первым из всех компонентов), остается кисловатый бодрящий напиток, сохраняющий катехины, пектины, сахара, кислоты (в том числе аминокислоты), весь витаминный комплекс, микроэлементы и другие полезные вещества. Безалкогольное вино нашло спрос при лечении алкоголиков, для реабилитации больных, перенесших инфаркт миокарда, при воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей. Его считают общеукрепляющим средством, нормализующим обмен веществ. Если же безалкогольное вино насытить углекислым газом и слегка подсластить, получится освежающий приятный напиток, полезный и больным, и здоровым людям.

## **Информация к размышлению**

*Вино и виноград противостоят раку толстой кишки*

Ученые из университета штата Колорадо (США) выяснили, что вино и виноград способны препятствовать развитию рака толстой кишки. При этом наиболее выраженный противораковый эффект достигается при употреблении красного винограда с кожурой и косточками. Руководитель работы Джайрам Ванамала отмечает, что находящиеся в винограде в правильной пропорции вещества активизируют ген, заставляющий опухолевые клетки в толстой кишке самоуничтожаться. Примечательно, что эти соединения нетоксичны и совершенно безопасны

для здоровых клеток. Губительны они только для раковых образований.

Ранее исследование влияния вина на раковые заболевания человека проводил совместно с Центром профилактической медицины города Нанси доктор Серж Рено. Он считает, что вино как профилактическое средство против сердечно-сосудистых заболеваний и рака окажет благотворное влияние только в том случае, если мужчины будут потреблять около трех бокалов вина (примерно 300–400 мл) в день, а женщины — в 2 раза меньше. Интересно, что в своей работе доктор Рено подвел итоги 15-летних наблюдений за 34 тысячами пациентов, проходивших обследование и консультации в Центре профилактической медицины в г. Нанси.

Американские медики подошли к вопросу серьезнее и призвали общественность не увлекаться спиртными напитками. Исследователи полагают, что вещества можно «поставлять» прямо в кишечник в виде пилюль, покрытых пектином. Пектин не переваривается в верхних отделах кишечника, но разлагается в толстой кишке, высвобождая противораковые средства. Кроме того, уже сейчас разработаны многочисленные пищевые добавки, содержащие все необходимые вещества. Было замечено, что употребляющие их люди, кроме прочего, ощущают прилив дополнительной энергии, ясность мысли и общее улучшение самочувствия.

В своих очередных исследованиях Джайрам Ванамала намерен выяснить, можно ли с помощью соединений из винограда убивать стволовые раковые клетки. Дело в том, что с большинством клеток они справляются, но, к сожалению, не со всеми. При этом, если в толстой кишке остаются стволовые раковые клетки, то велика вероятность рецидива онкозаболевания. Клетки, находящиеся у истоков ракового заболевания, и стволовые клетки имеют много общих черт: в частности, это неограниченная продолжительность жизни и способность

давать начало клеткам других типов. Именно поэтому их называют раковыми стволовыми клетками. Гипотеза о существовании немногочисленной популяции раковых стволовых клеток, запускающих онкологический процесс, получила распространение ещё в 50–60-х гг. прошлого столетия. (Журнал «МЕД-инфо. Мир здоровых новостей», ноябрь 2012 г.)

## **ВИНОГРАДНЫЙ (ВИННЫЙ) УКСУС**

Уксус, как и вино, известен человечеству уже много тысячелетий. Древние виноделы заметили, что вино, оставленное в открытом сосуде, прокисает и превращается в кислую жидкость со специфическим запахом. Долгие годы уксус производили, не понимая сути процесса. Первый в истории уксус изготавливали из финикового вина около 7000 лет назад в Вавилоне, Древнем Египте и Ассирии. В то время уксус выполнял роль антисептика и растворителя при создании медицинских смесей. Например, уксусомёд, рецепт которого утерян, был распространённым противоядием и общеукрепляющим средством. Как ни странно, уксус в древности использовали для утоления жажды.

Уксус — антисептик. Это было известно издревле. Поэтому в древних государствах уксус использовался и как напиток, и как приправа, и как косметическое средство, и как лекарство: пропитанные им повязки, например, накладывали на раны, чтобы не воспалялись и не гноились. В Древнем Египте уксус был одним из обязательных препаратов лекаря: им обмывали раны, давали пить при инфекционных заболеваниях. Древнегреческий врач и философ Гиппократ использовал водные уксусные вытяжки для профилактики и лечения инфекционных болезней, гнойных ран, ожогов, пролежней, язв и фурункулов.

Позднее римский врач Гален стал применять уксус с медом. В результате появился лекарственный уксус. Сведения об антимикробной активности уксуса приводятся и в «Естественной истории» римского ученого Плиния Старшего.

Важно помнить, что в прежние времена уксус был только натуральным. Его изготавливали из фруктов, ароматизировали пряными листьями и травами. Уксусом называли также и перебродившие, переокисшие соки, компоты, отвары и настои. Крепкие фруктовые уксусы перед употреблением, как правило, разбавляли водой. Слабые — пили неразбавленными. Детям кислое питье подслащивали сахаром или медом и давали пить ежедневно, потому что легкие фруктовые уксусы в те времена играли роль витаминов. Во время Великой чумы, в Средние века, ни один врач не обходился без уксуса для дезинфекции рук.

Существует легенда, как выжили во время чумы четыре разбойника, приговоренные к смерти и назначенные на время эпидемии убирать и хоронить трупы. По одной версии, это было в Марселе, по другой — в Тулузе, по третьей — в Лондоне. Благодаря таинственному средству, которое нашли где-то в опустевшем городе, разбойники не заболели и остались живы. По окончании эпидемии им объявили, что они будут помилованы, если раскроют секрет своего спасения. Состав средства называют разным, но опять же есть нечто общее: во всех вариантах средство было приготовлено на уксусе, винном или яблочном. Настаивали его либо на чесноке, либо на травах, среди которых назывались лаванда, полынь, розмарин, рута, тимьян и мята.

Никто не знает, было ли такое событие в действительности и так ли это происходило. Но факт то, что начиная



с XVIII в. в аптеках просвещенной Европы, а вслед за ней и в России появилось средство под названием «Уксус четырех разбойников» или «Уксус четырех воров». Применять его рекомендовали внутрь и наружно для протирания тела, окуривания помещений и обеззараживания различных предметов во время эпидемий «заразительных лихорадок» или более грозных «морových поветрий».

На Руси уксус также был хорошо известен исстари. А способы его приготовления даже зафиксированы в «Домострое». Различные источники упоминают уксус как продукт питания и лечения. Сохранился, например, интересный исторический документ XVIII в., свидетельствующий, что в состоящий из 12 наименований список обязательных продуктов для военных моряков на месяц среди прочего входил и уксус — 0,77 л. Судя по всему, уксус из этого списка выполнял двойную роль: и продукта, и дезинфицирующего средства. Известно также, что в военное время уксус в России использовался для борьбы со вшами. Конечно, в России больше любили яблочный уксус. Сейчас наиболее активно используется винный уксус. Настоящий винный уксус на 100% состоит из вина и содержит меньше 6% кислоты. Уксус, приготовленный из красного вина, более крепкий, чем приготовленный из белого вина. В дешевых «винных» уксусах, кроме вина, содержится уксусная эссенция и вода.

Сегодня сфера применения уксуса существенно расширилась. Уксус широко применяется как универсальная специя для улучшения вкуса горячих блюд (солянок, тушеного мяса) и приготовления маринадов и приправ. Майонез, горчица и кетчуп содержат уксус как незаменимый компонент. Уксусом гасится сода при приготовлении бездрожжевого теста для выпечки, хотя этот способ не очень удобен. Домашняя и промышленная консервация

не может обойтись без уксуса. Уксус может использоваться в чистом виде в лечебно-профилактических целях, например, при пониженной кислотности желудочного сока. В промышленности уксус часто служит основой для производства лосьонов и дезодорантов.

## Приготовление уксуса

Процесс приготовления уксуса, по сути, является микробиологическим синтезом спиртосодержащего сырья с помощью уксусно-кислых бактерий. Существование этих бактерий было доказано Луи Пастером в 1864 г. В 70-х годах XX в. произошла революция в производстве уксуса. Было обнаружено, что уксусную кислоту — главный компонент уксуса — можно получать не только путем брожения вина, суслу, меда, соков и других спиртосодержащих жидкостей, но и химическим путем из природного газа, промышленных отходов и продуктов сухой перегонки древесины. Именно полученная химическим путем и разведенная водой уксусная кислота стала основой уксусов, производимых в Советском Союзе. Советская промышленность выпускала очень малое количество натурального уксуса, заменяя его синтетическим. Именно это стало причиной нелюбви к уксусу нескольких поколений людей, живших в СССР. Синтетический уксус может применяться лишь для технических целей: мытья окон, выведения пятен, чистки и дезинфекции.

Натуральный уксус, приготовленный по традиционной технологии, обладает особым вкусом и ароматом благодаря содержанию в нем лимонной, яблочной, виннокаменной и прочих кислот, эфиров и сложных спиртов. Существует множество видов натурального уксуса: спиртовой, яблочный, фруктовый, винный, бальзамический

выдержанный, сывороточный, солодовый и ароматизированный экстрактами растений (базиликом, чесноком, перцем, укропом, душицей.) В американской и европейской кухне очень популярны уксусы, приготовленные по особым рецептам. Например, уксус из красного вина (Red Wine Vinegar) или острый уксус из ореха пекан (Spicy Pecan Vinegar.) Уксус Черри делают из смеси нескольких вин и выдерживают в деревянных бочках продолжительное время. Неудивительно, что цена такого уксуса очень высока. В Японии делают рисовый, ячменный и пшеничный уксус с использованием ацидобактерий, что делает его особенно полезным для пищеварения.

100%-ный натуральный виноградный уксус содержит молочную, аскорбиновую и пантотеновую кислоты, витамины А и С, никотинамид, минеральные вещества — калий, фтор, кальций, фосфор, магний, железо. Благодаря такому набору минералов и полезных веществ виноградный уксус может помочь при многих проблемах, связанных со здоровьем, и имеет широкий спектр применения. Например, им можно лечить подагру и отложение солей. Такие соли в организме имеют щелочное происхождение. Вот и растворите их кислотой — уксусом. Для этого сделайте примочку из салфетки, пропитанной винным уксусом, и примотайте к больному месту на ночь. Вечером хорошо повторить.

Виноградный уксус также улучшает состояние желудочно-кишечного тракта, особенно хорошо он воздействует на прямую кишку, желчный пузырь и почки. А про сжигание жира в организме и снижение веса вы наверняка слышали. Поэтому во многих диетах рекомендуют пить виноградный уксус, разведенный с водой, утром натощак.

Виноградный уксус хорош и при пониженной кислотности желудочного сока. Врачи и народные целители рекомендуют пить сок лимона, клюквы, яблочный или виноградный уксус — по 2 ч. ложки на стакан воды утром после завтрака. Пить нужно медленно, маленькими глоточками.

Если вы вдруг заметили повышенное образование мозолей на ступнях, выпадение волос, а также кариес, ломкость ногтей, знайте: это свидетельствует о недостатке калия в организме. А калием богат виноградный уксус. Калий никогда не встречается в чистом виде, а всегда в связи с кислотой...

У пожилых людей часто наблюдается повышенная слезоточивость глаз — причина та же: недостаток калия. Врачи рекомендуют примерно 2 недели пить винный уксус 2 раза в день после еды, разводя его водой. Не нужно подслащивать медом.

При хронической утомляемости хорошо помогает добавление уксуса в различные блюда.

Воспалительные процессы носа и горла можно вылечить за 2–3 дня, если полоскать горло виноградным уксусом, разведенным в воде (2 ст. ложки на стакан воды), сразу как почувствовали боль: через каждый час, а на второй день — через каждые 2 часа, на третий день можно полоскать через каждые 4 часа.

Вообще, каждый, кто заботится о своем здоровье, должен научиться регулировать в организме баланс минеральных веществ и определить, какие из них необходимы именно ему. Любые органические кислоты разжижают жидкостную среду организма (тогда как щелочи загущают ее, затрудняют циркуляцию), уничтожают вредные микроорганизмы в пищеварительном тракте, прежде чем те

начнут размножаться и оказывать пагубное воздействие на организм.

Винный уксус содержит калий — наиболее важный элемент, который поддерживает нервную систему в нормальном состоянии. Это важно знать тем, у кого есть склонность к образованию мозолей на ступнях, выпадению волос, а также кариес, ломкость ногтей, слезоточивость глаз, хроническая усталость. Также натуральные уксусы используют для лечения подагры или отложения солей, различных воспалительных заболеваний. В винном уксусе, помимо калия и кальция, содержится магний, который нужен нашему сердцу и надпочечникам, а также железо и хлор, положительно воздействующие на работу половых желез и гипофиза. Виноградный уксус добавляют в салаты из свежих овощей, бобов, к соусам, рыбе и по вкусу в различные блюда.

Приготавливается виноградный уксус из слабоградусного белого или красного столового вина. Если к вину получит доступ воздух, то через 3–4 недели оно превратится в уксус. Винный уксус, в отличие от уксуса, полученного с применением водно-спиртовых растворов, имеет приятный вкус и аромат.

Качественный винный уксус можно приготовить самостоятельно, причем не только из культурного винограда, но и винограда амурского. Самым ценным считается уксус, приготовленный из темных сортов винограда.

### **Как приготовить уксус дома**

1. Ягоды разминают в эмалированной посуде, заливают теплой водой с сахаром (150–200 г на 1 л воды). Вода должна покрыть массу на 3–4 см. Настаивать 10–15 дней в темном теплом месте. Необходимо регулярно помешивать.

вать, не допуская появления корки. Процеживают и разливают в банки, не доливая до края примерно 10 см, так как еще будет происходить брожение. Прикрыть сверху марлей и оставить в этом же месте еще на 2 недели. Слить в стерильные бутылки и хранить в прохладном месте. Использовать в качестве приправ к блюдам, а также в виде раствора: 2–3 ст. ложки на половину стакана воды — на пустой желудок.

2. Виноград тщательно промыть, обсушить, отделить от гребней. Отжать сок, соединить его с мезгой и слить в стеклянную банку с широким горлом. Долить теплой кипяченой воды из расчета 1 л воды на 800 мл сока. На каждый литр воды добавить 50–100 г меда или сахара (количество сахара определяет кислоту уксуса: чем больше сахара, тем кислее). Для лучшего брожения добавить винную закваску, которую готовят так: невымытый виноград раздавить деревянным пестиком до выделения сока и оставить в темном теплом месте, чтобы забродил. Подготовленное сусло в банке, обвязав горло банки марлей, поставить в темное место бродить при температуре 20–30 °С.

В течение первых 10–14 дней содержимое сосуда ежедневно помешивать деревянной ложкой, чтобы насытить его кислородом. Затем переложить в марлевый мешочек и отжать. Получившийся сок вновь процедить через марлю и перелить в сосуд с широким горлом. К каждому литру полученной жидкости добавить 50–100 г сахара и размешать до его полного растворения. Горловину банки обвязать марлей и поставить в теплое темное место на окончательное брожение. Как только жидкость осветлится и перестанет бродить (примерно через 40–60 дней), уксус готов. Теперь его нужно перелить в бутылки с помощью шланга. Бутылки плотно закрыть пробками и за-

купорить воском или парафином. Хранить домашний виноградный уксус в прохладном месте.

Кстати, виноградный уксус очень легко можно превратить в чесночный. Для этого очистить 5 зубков (крупных) чеснока и залить их 4 стаканами виноградного (винового) уксуса и настаивать в темном месте 10 дней. Такой чесночный уксус используют при лечении диабета, чесотки, стригущего лишая, язв на ногах, мозолей и бородавок (в том числе и в интимных местах — вокруг заднепроходного отверстия и половых органов).

Нет свежего винограда — используйте виноградный уксус.

## ИЗЮМ

Где нет свежего винограда, применяйте изюм — сушеный виноград, по своей ценности он не уступает, а по некоторым свойствам даже превосходит свежий виноград.

Слово «изюм» в переводе с турецкого означает «виноград». Прежде чем говорить о полезных свойствах изюма, рассмотрим сначала, каким он вообще бывает. Всего существует четыре вида изюма:

- светлый мелкий изюм без косточек из сладких белых и зеленых сортов винограда;
- темно-синий бескосточковый;
- светло-оливковый средней величины с одной косточкой;
- крупный мясистый, очень сладкий на вкус с несколькими большими косточками.

Лечебные свойства изюма обусловлены содержанием полезных минеральных солей, органических кислот и

витаминов. Количество сахаров — глюкозы и фруктозы — в изюме в 8 раз выше, чем в винограде. Протеины, тиамин и ниацин, жиры, большое количество минеральных веществ — все это присутствует в сморщенной высушенной яголке. Содержится в изюме и незаменимый для профилактики остеопороза бор. Темный изюм, так же как темный виноград и вино из него, считается более полезным, чем светлый.

Даже при кариесе и заболеваниях десен помогает изюм. Содержащиеся в нем антиоксиданты, в частности олеаноловая кислота, подавляют рост бактерий, являющихся причиной стоматологических заболеваний. Изюм сохраняет почти все полезные свойства винограда. Но так как концентрация полезных веществ в нем в несколько раз выше, чем в свежей ягоде, употреблять его без меры не стоит. Впрочем, эта рекомендация относится ко всем сухофруктам. Надо отметить, что сухофрукты являются одними из лучших продуктов по содержанию витаминов. Сухофрукты рекомендуются при лечении многих болезней и недугов, но и в равной степени они полезны здоровым людям. В особенности очень полезными по своему составу являются изюм, финики и курага.

Изюм способен укреплять нервную систему, действовать как успокоительное средство. Сердце и легкие также подвержены целительному действию сушеного винограда. Врачи рекомендуют изюм как средство против анемии и общей слабости, от лихорадки и нарушений желудочно-кишечного тракта, при болезнях сердца и почек. Белые сорта изюма иногда для сохранения цвета обрабатывают сернистым ангидридом. Поэтому особенно тщательно промывайте именно светлый изюм. Можно практиковать повторную промывку после замачивания в теплой воде на протяжении четверти часа.



Изюм очень богат калием: в 100 г содержится 860 мг калия. Помимо него, в состав изюма входят такие элементы, как фосфор, натрий, кальций, магний, железо, а также витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР (никотиновая кислота). Ниацин, или никотиновая кислота, является составляющей ферментов, участвующих в клеточном дыхании и обмене белков, регулирующих нервную деятельность. Именно это служит причиной того, что изюм укрепляет нервную систему и действует как успокоительное. Калий, которым столь богат изюм, регулирует кислотно-щелочное равновесие в крови, он активизирует мышечную работу сердца, улучшает передачу нервных импульсов, а также благоприятно влияет на работу почек и кожи. Одним из полезных свойств изюма является его способность устранять отеки и усиливать выделение мочи. Это свойство напрямую связано с присутствием в нем калия, который помогает также и при отравлениях, когда необходимо вывести токсины из крови. Для этого необходимо сначала размять изюм, смешать его с животным жиром, а затем приложить к опухоли или месту прорыва фурункулов.

Изюм следует включать в свой рацион людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и страдающим вегетативно-сосудистой дистонией.

В список полезных свойств изюма входит и его способность помогать при желтухе. В этом случае готовится специальный настой на виноградном укусе. Этот настой пригоден и для лечения опухолей селезенки.

Стоит заметить, что содержание сахаров, а именно глюкозы и фруктозы, в изюме в 8 раз выше, чем в свежем винограде. Поэтому вместо конфет лучше есть изюм. Содержащиеся в нем антиоксиданты подавляют рост числа бактерий, которые являются одной из причин заболевания кариесом. Разные сорта изюма помогают при различ-

ных заболеваниях. Изюм с косточками хорош при дизентерии, а сорт изюма без косточек отлично справляется с заболеваниями почек и мочевого пузыря. Изюм помогает даже при лишае. Есть такой рецепт: в каждую изюминку вложить вместо косточки по зерну черного перца и продолжительное время употреблять это средство, что излечивает простудное заболевание почек и мочевых путей, а также рассасывает камни в почках и мочевом пузыре.

Но прежде чем начать употребление чего-либо, необходимо узнать, есть ли какие-либо противопоказания. К примеру, изюм не рекомендуется людям, страдающим ожирением, язвенной болезнью желудка, острой сердечной недостаточностью.



## ВИНОГРАД ВСЕХ ЦВЕТОВ

По легенде, виноградная лоза родилась давным-давно от Земли и Солнца: те гроздья, что успели созреть на рассвете, покрылись нежно-розовым румянцем, те, что созрели днем, вобрали золото Солнца, а те, что созрели поздно вечером, приняли цвет южной ночи.

Давайте поговорим о свойствах винограда разных цветов. Какой полезнее?

### КРАСНЫЙ ВИНОГРАД

Красный виноград — признанный природный лекарь. В его состав входят кахетины, флавоноиды, танины, ресвератрол, дубильные вещества, яблочная, кремниевая, лимонная, винно-каменная и янтарная кислоты, витамины С, А, В<sub>1</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР, К, Е, железо и другие микроэлементы. Но для того чтобы почувствовать целебный эффект, необходимо съесть в день не меньше полутора килограммов ягод. Именно поэтому даже самый отчаянный любитель этой «солнечной ягоды» редко выдерживает положенные 6 недель виноградной диеты.

Еще древние греки и римляне применяли красный виноград как лекарство при отравлениях и болезнях печени.

Дело в том, что красный виноград обладает уникальным свойством — выводить из организма вредные вещества и токсичные соединения.

В Средние века виноградную диету прописывали при больном сердце, малокровии, ожирении или дистрофии, после значительных кровопотерь и просто в целях общего оздоровления организма. Современные ученые доказали, что с помощью виноградной диеты можно нормализовать кровяное давление, повысить проходимость капилляров, укрепить стенки кровеносных сосудов, а также повысить уровень гемоглобина. Благодаря высокому содержанию фруктозы и глюкозы виноград помогает работе головного мозга. Но из-за них же с виноградом стоит обращаться с особой осторожностью, особенно если уровень сахара в крови превышает норму.

Только в красных сортах винограда присутствуют антоцианы и полифенолы. Эти компоненты обеспечивают мощнейшую антиоксидантную защиту, способствуют регенерации клеток печени, предохраняют клеточные мембраны от разрушения и нормализуют кровяное давление. Красный виноград, благодаря содержащемуся в нем большому количеству антиоксидантов-полифенолов-флавоноидов: антоцианов, танинов, катехинов, антоцианидинов, ресвератрола, дигидрокверцетина, нормализует ритм сердечных сокращений, артериальное давление крови, улучшает состав крови и повышает уровень гемоглобина, нормализует работу печени, способствует очистке организма от накопившихся токсинов, повышает общий тонус организма и помогает быстро восстанавливаться после перенесенных стрессов и физических нагрузок.

Красный виноград богат ресвератролом, обладающим великолепными антиоксидантными свойствами. По данным

научных исследований факультета фармацевтики университета Бордо, за месяц использования его на 24% увеличивается производство новых клеток кожи. Кроме того, экстракт листьев красного винограда благодаря танинам и дубильным веществам оказывает вяжущее и тонизирующее действие, поэтому входит в состав многих лосьонов и тоников.

## **Информация к размышлению**

### *Виноградные косточки лечат лейкоз*

Ученые из онкологического центра университета Колорадо обнаружили, что экстракт виноградных косточек уничтожает 76% лейкозных клеток в течение 24 часов. При этом экстракт помогает сохранить здоровье нормальным клеткам. Ученые, исследовав не только виноград, но и продукты из него, сделали вывод, что все они являются противоопухолевыми препаратами, полезными для широких слоев населения.

Красный виноград и экстракт семян представляют собой сильную защиту для сердца и сердечно-сосудистой системы в целом, которая обеспечивает снижение воспаления, усиление метаболизма холестерина и триглицеридов. Экстракт значительно укрепляет коллаген стенок сосудов, что предотвращает разрывы капилляров, предотвращает синяки, в том числе и сосудистые звездочки. В экстракте обнаружены сильные антиканцерогенные соединения. Некоторые виды кандиды бурно развиваются в пищеварительном тракте или пазухах при ослабленном иммунитете.

Красное вино расслабляет сосуды, улучшая кровоснабжение. Отмечено, что жители Юго-Западной Франции и Сардинии имеют большую продолжительность жизни в связи с большим употреблением красного вина. Женщины в постменопаузе меньше поправляются, так как при употреблении вина вместе с пищей происходит меньшее усваивание

жиров. Красный виноград является источником флавоноидов — проантоцианидов. Белый виноград содержит их намного меньше. Проантоцианиды красного винограда содержатся не только в косточках, но и в соке, и в кожуре. Красный виноград превосходит белый по антиоксидантной защите более чем в 12 раз!

Самым ценным продуктом, который можно получить из красного винограда, является вытяжка из самого «сердца» винограда — *экстракт виноградных косточек*. Именно в семенах этого древнейшего растения природа сосредоточила великую целительную силу, способную защитить современного человека от самых опасных болезней цивилизации.

**Внимание!** Не всякий бокал красного вина, выпитый за здоровье, оказывается действительно целебным. Дело не только в алкоголе. Большое значение для качества вина имеют сорта винограда, из которого оно изготавливается (самым целебным является вино, полученное из винограда сорта «каберне совиньон», выращенного во Франции в провинции Бордо), условия выработки и хранения вина. Большое количество сивушных масел, спиртов — не самый сильный аргумент в пользу вина. По-настоящему целебно только вино, приготовленное древним кахетинским способом, когда для приготовления сусла используются все части виноградной лозы: и кожица, и косточки, и гребни. Таким подходом сегодня могут похвастаться только единицы производителей вина. Абсолютное большинство виноделов предпочитает производить вино из виноградного сока: быстрее, проще, дешевле.

А тем, кто предпочитает заботиться о здоровье, налегая на «напиток богов и долгожителей», будет полезно знать, что французы имеют завидные сердце и сосуды, но неблагоприятную статистику по заболеваниям печени. (*Информационный сайт помощи онкологически больным. 14.10.2011.*)

## ПРИМЕНЕНИЕ И ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЧЕРНОГО ВИНОГРАДА

Современные исследования позволили не только подтвердить давно известные целебные качества черного винограда по сравнению с другими сортами винограда, но и открыть новые полезные свойства его ягод для здоровья человека. Исследования, проведенные в центре сердечно-сосудистых заболеваний при университете штата Мичиган (США), подтвердили, что черный виноград действительно оказывает положительное воздействие на состояние сердечно-сосудистой системы и предотвращает сердечные заболевания благодаря наличию фитохимических элементов, активизирующих защитные процессы в отдельных генах, что и приводит к уменьшению повреждений сердечной мышцы. Положительный эффект, получаемый от употребления черного винограда, значительно выше, чем эффект, который дает фруктово-овощная диета. Он не просто нормализует артериальное давление, а запускает механизм успешной работы всей сердечно-сосудистой системы, снижая при этом и уровень холестерина в крови. Регулярное употребление черного винограда оказывает воздействие на повышение работы головного мозга, улучшение памяти и концентрации.

Исследования позволили сделать еще одно ценное заключение: люди, которые ежедневно потребляют сок этого сорта винограда, реже страдают заболеваниями головного мозга и, в первую очередь, болезнь Альцгеймера. Это объясняется прежде всего наличием таких фитохимических элементов, как флавоноиды, которые придают винограду темный цвет, великолепный вкус и оказывают положительное воздействие на организм

человека. Интересно: чем темнее виноград, тем больше в нем флавоноидов и сильнее оздоровление.

Благодаря наличию важных для здоровья компонентов данный сорт винограда является прекрасным средством укрепления иммунитета. Среди элементов, входящих в состав темного винограда, обнаружен кверцетин, обладающий противоотечными, спазмолитическими, антигистаминными, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, которые в таком сочетании могут снижать риск развития тромбов. Содержащийся в этом виде винограда фитонутриент ресвератрол, влияющий на продолжительность жизни, способствует замедлению процесса окисления клеток и молекул, а это означает, что предупреждает развитие дегенеративных заболеваний, таких как рак. Особенно высока концентрация ресвератрола в виноградной кожице.

Питательная ценность черного винограда позволяет отнести его к лучшим диетическим продуктам. В одной ежедневной порции (80 г) темного винограда содержится:

- калорий — 60;
- углеводов — 14 г;
- витамина С — 15% дневной нормы;
- белков — 1 г;
- пищевой клетчатки — 1 г.

В отличие от овощных и фруктовых соков, сок темного винограда сохраняет лечебные свойства и может оказывать на здоровье человека такое же оздоровительное воздействие, как и употребление цельного винограда. Главное, чтобы в соке содержалось как можно меньше консервантов и различных добавок, поскольку они могут вступать в реакцию с полезными элементами, что, в свою очередь, может привести к полному их разрушению.



Изюм из черного сухого винограда обеспечивает хорошую поддержку сохранения зрения, а благодаря концентрации бора обеспечивает защиту от развития остеопороза.

Существует небольшая разница в питательной ценности между черным виноградом с косточками и сортом без косточек. Согласно исследованию университета штата Мичиган, одним из главных преимуществ черного винограда без косточек в поддержании здоровья является более высокая способность противостоять раковым заболеваниям. Эти различия напрямую связаны с количеством содержащихся в нем полифенолов.

## **ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ЧЕРНЫЙ ВИНОГРАД ОТ ЗЕЛЕНОГО И КРАСНОГО**

Прежде всего они отличаются по антиоксидантным свойствам. Сорты винограда темного цвета обладают более высоким уровнем антиоксидантной активности по сравнению с сортами винограда более светлой окраски. Количество антиоксидантных свойств напрямую зависит от количества флавоноидов и фитонутриентов, которые придают винограду темный цвет и оказывают положительное воздействие на организм.

В лечебных целях используются все части растения: плоды, листья, лоза и косточки. Спектр применения черного винограда весьма обширный: от лечения и профилактики различных заболеваний до восстановления сил после перенесенных болезней. К примеру, целители рекомендуют употреблять в пищу сок ягоды черного винограда. В отличие от белых и розовых сортов винограда, черный виноград может вводиться в рацион больных сахарным диабетом. Сок из черного винограда не рекомендуется

сочетать с соками из других сортов винограда, а также ягод, овощей и фруктов. Следует знать, что реакция вашего организма может быть не на виноград, а на качество конкретного сока. Одно из основных правил сокотерапии — идеальное состояние растительного сырья: без малейших повреждений, выращенное в экологически чистых условиях.

Красный виноград, безусловно, также считается одним из самых популярных и любимых во всем мире сочных фруктов. Известно, что, помимо отличных вкусовых и освежающих качеств, красный виноград обладает массой целебных свойств и способствует укреплению здоровья. И самым важным является тот факт, что каждый год специалисты открывают все новые и новые полезные свойства красного винограда, благодаря которым эти ягоды очень высоко ценятся современными диетологами. В первую очередь, виноград очень богат натуральными антиоксидантами, а это и защита от образования раковых опухолей, и омолаживающие эффекты, и снижение уровня холестерина в крови, и профилактика серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Все эти важные полезные свойства красного винограда придают значительную ценность этому продукту питания. Кроме того, известно, что потребляя красный виноград, можно значительно повысить уровень гемоглобина в крови, тем самым эффективно увеличить питательную ценность крови. А с этим связано улучшенное питание всех органов и систем, улучшенное кровообращение, нормальное кровяное давление и нормальная функция всей сердечно-сосудистой системы. Также нормальное кровообращение связано с ускоренными обменными процессами и выведением из организма всех продуктов жизнедеятельности, токсинов, шлаков и т. д.

Регулярное употребление красного винограда способствует улучшению функции печени, желчного пузыря и всей желчегонной системы организма. Если использовать в ежедневном рационе ягоды красного винограда, организм будет легче переносить стрессы и физические нагрузки и легче восстанавливаться после них. Полезные свойства красного винограда также включают противодействие стрессам и связанным с ними нервным расстройствам. Употребление винограда полезно и для пищеварения: в частности, оно может способствовать снижению кислотности желудка и улучшению состояния страдающих хроническими гастритами, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки и т. п. Полезно употреблять виноград тем, кто часто страдает простудными заболеваниями, бронхитами, ангиной и другими простудными заболеваниями. Наконец, считается, что виноград может предотвращать различные кожные инфекции, поскольку полезные свойства красного винограда включают мощные антиинфекционные и антибактериальные действия.

Но не забывайте, что виноградоление может осуществляться только по рекомендации и под строгим наблюдением врача, а тем, кто страдает от сахарного диабета, проблем с легкими или других серьезных заболеваний, необходимо воздержаться от лечения виноградом.

## **КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ЗЕЛЕНОМ, ЧЕРНОМ И БЕЛОМ ВИНОГРАДЕ, И ИХ ДЕЙСТВИЕ**

**Черный виноград:** выводит токсические вещества и шлаки; понижает холестерин; сохраняет отличную память; нормализует ритм сердца и артериальное давление; укрепляет стенки капилляров; содержит большое количество

витаминов, в том числе аскорбиновую кислоту; предотвращает «появление» свободных радикалов; сохраняет здоровым сердце; помогает при истощении нервной системы; придает молодость коже.

Калорийность черного винограда: в 100 г ягод 70 калорий, в стакане сока 92 калории.

**Противопоказания.** Черный виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, при колите, кариесе, циррозе печени, при беременности, противопоказан детям, поскольку может вызвать анемию, несовместим со спиртными напитками и минеральной водой: грозит расстройством желудка.

**Сорт «изабелла»:** показан при заболевании дыхательных путей, при простудах (острая форма), используется как отхаркивающее средство. Обостряет болезни печени, почек и ослабляет зрение. Калорийность от 70 до 80 калорий (в 100 г).

**Белый виноград.** Лучше косточковые сорта, потому что в них есть вещество полифенол, предотвращающее старение.

Диета на 3 дня:

- День первый: 500 г винограда с перерывом 2 часа.
- День второй: 1,5 кг винограда с перерывом 2 часа.
- День третий: 2 кг винограда с перерывом 2 часа.

Совмещайте виноградную диету с легкой гимнастикой, контрастным душем и прогулками.

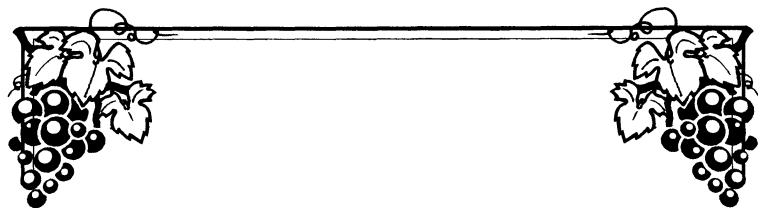
В 100 г белого винограда 43 калории.

### **Зеленый виноград и курс виноградолечения:**

- Начинайте с 200 или 300 г винограда.
- Увеличивайте суточную дозу до 1 или 2 кг.

- Суточную дозу делите на 3 порции.
  - Следует есть виноград за 1,5 часа до приема пищи.
  - Не ешьте кожицу и косточки, потому что они способствуют газообразованию и забирают кишечник.
  - При повышенном давлении пейте пастеризованный сок (по стакану 2 раза в сутки).
  - При истощении пейте густой (уваренный) сок.
- Калорийность зеленого винограда 69 калорий (в 100 г).

Все сорта винограда показаны при анемии, бронхите, при ларингите и ангине, можно использовать в масках для лица, чтобы кожа была безупречной, устраняют одышку, смягчают кашель, борются с бактериями и различными инфекциями, способны придать сил при утомлении и депрессии. В винограде много фруктозы и глюкозы.



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВИНОГРАДОЛЕЧЕНИЯ

Природа — это самая богатая аптека. И лекарства в ней не вредны, а полезны. Каждый сезон года дарит нам целительные средства. К тому же зачастую они очень вкусны. Например, виноград. Древние врачи считали его настоящим лечебным кладом. К примеру, известный лекарь Мухаммед Юсиф Ширвани в «Тиббнаме» писал: «Если кто-либо будет каждый день съедать 121 штуку очищенного от косточек красного винограда, то он избавится от всех мучительных болезней и недугов, имеющих в его теле, и не подвергнется более другим». В лечении виноградом Восток, как говорится, впереди планеты всей. В настоящее время виноградное лечение широко распространяется и на Западе — во Франции, Швейцарии, Италии, а также в Америке и приобретает всеобщее признание.

Современные исследования винограда по изучению целебных свойств этого растения проводятся постоянно, и появляются все новые открытия. В винограде обнаружено свыше 150 различных биологически активных веществ! Кроме того, витамины группы В, С, РР, Р, органические кислоты, фолиевая кислота, множество самых необходимых микроэлементов: фосфор, кремний, железо,

цинк, медь. Причем можно с пользой использовать все части растения: плоды (в том числе косточки и кожицу), листья, ветки и корни.

Однако лечение виноградом не поле для экспериментов по самолечению. Надо обязательно обследоваться, потому, как и любое другое лечение, виноградное лечение требует строгой индивидуализации. Необходимо учитывать общее состояние организма и особенно функциональную способность выделительных органов и состояние сердечно-сосудистой системы.

Различные сорта винограда имеют значительные отличия в составе микроэлементов, биологически активных веществ и производят на человека совершенно разное действие. Если вы ждете от винограда исцеления, обратитесь к специалистам по ампелотерапии. Только здоровый человек может выбирать сорта винограда и типы вин исключительно по своему вкусу, соблюдая лишь умеренность. *Количество винограда или виноградного сока, как и продолжительность лечения, назначается индивидуально.*

**Показания.** Виноградолечение рекомендуется страдающим сердечно-сосудистыми болезнями (особенно с сердечными отеками), артритами, ревматическими заболеваниями, анемией, заболеваниями ЖКТ (гастрит — воспаление слизистой оболочки, стенок желудка, колит — хроническое воспаление слизистой оболочки толстых кишок), хроническими бронхитами, пневмонией, туберкулезом, для устранения застоя желчи в желчном пузыре, с целью нормализации обмена веществ, лечения мочекаменной болезни, заболеваний почек (нефрит — воспаление почек и нефроз — поражение канальцев почек), проблем кожи, нервных расстройств, хронической усталости, остеохондроза, для восстановления после

химио- и радиотерапии при лечении онкологических заболеваний, оздоровления всего организма.

Напомню еще раз. Виноград оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, нормализует процессы кроветворения, деятельность сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Научно доказано его камнерастворяющее, кровоостанавливающее, бактерицидное, антитоксическое, потогонное, отхаркивающее, мочегонное, слабительное и успокаивающее действие. Виноград широко используется как общеукрепляющее, тонизирующее средство, нормализующее процессы кроветворения, деятельность сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и водно-солевой обмен. Виноградолечение помогает больным подагрой, коклюшем, ангиной, невралгией, психастенией и т. д. Виноград помогает вывести из организма мочевой песок и почечные камни. Лечат им и печень, глотку, гортань, кожу, некоторые глазные болезни. Виноград в зависимости от показаний может назначаться как потогонное, отхаркивающее, мочегонное, камнерастворяющее, слабительное, кровоостанавливающее, бактерицидное, антитоксическое и седативное средство.

**Противопоказания.** Не рекомендуется лечиться виноградом при сахарном диабете, энтероколите с хроническим поносом, острым и хроническом колите, рубцовом сужении пищевода и привратника, язвенных процессах в полости рта, острых формах туберкулеза, III–IV стадии ожирения, хроническом запоре, дискинезии желчных ходов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Некоторые люди не переносят виноград и виноградный сок из-за пищевой аллергии. Особенно часто это наблюдается в детском возрасте.



Эти запреты нужно хорошенько рассмотреть, чтобы не совершить бездумных поступков. И чтобы виноградная терапия вместо лечения не навредила вашему организму.

**Внимание!** Зубы придется подлечить у стоматолога, прежде чем приступать к виноградолечению. Ведь кислоты и сахара виноградных ягод, попадая на зубы, пораженные кариесом, вызывают боль и ускоряют их разрушение. Некоторые дантисты советуют после приема винограда обязательно полоскать рот.

Наибольшую пользу организму человека приносят свежие ягоды винограда. Виноградолечение состоит в ежедневном употреблении от 1 до 1,5–2 кг только зрелых ягод без семян в 3 приема за час до еды на протяжении 1–2 месяцев. Можно использовать виноградный сок по стакану на прием, доводя разовую дозу до 2 стаканов.

Перед употреблением ягоды надо тщательно промыть, желательно в двух водах, так как на их кожуре могут находиться химикаты. Плоды перед употреблением освобождают от кожицы (она долго переваривается и порождает газы) и косточек (они тоже порождают газы, запирают кишечник, задерживают мочеиспускание).

Суточная порция винограда не может превышать 2 кг, а порция виноградного сока — 1,2 л. Конечно, в первые три дня назначают 0,5–0,6 кг винограда по три приема (по 0,2 кг): первую порцию — натощак за 1–2 часа до завтрака, вторую — за 2 часа до обеда и третью — через 5 часов. На четвертый день употребляют до 1 кг винограда, на седьмой — 1,2 кг. Курс лечения — 3–4 недели. Завершив месячный курс лечения, не забывайте сразу о винограде. Еще неделю следует покушать виноград в свое удовольствие хотя бы граммов по 200.

Если вместо ягод используется виноградный сок, то все заключается в употреблении свежего виноградного сока по определенной схеме:

- Сок надо пить за час до еды 2 раза в день.
- Первый, второй и третий дни — по 30 мл.
- Четвертый, пятый и шестой дни — по 100 мл.
- Седьмой, восьмой и девятый — по 150 мл.
- Десятый и одиннадцатый дни — по 200 мл.
- Двенадцатый день — 250 мл.
- Потом нужно пить виноградный сок в течение 30 дней по 250 мл.

Следующие 25 дней принимать по этой же схеме, только в обратном порядке. Сок для лучшего усвоения нужно пить небольшими глотками и очень медленно.

*Примечание.* Вообще, во время лечения виноградом аппетит не увеличивается. Примерно через недельку может появиться урчание в животе. Урчание может быть довольно громкое, но не переживайте, вскоре оно исчезнет. Ваш желудок привыкнет к постоянному приему виноградного сока.

Интересно, что в глубокой древности, а сокотерапия существует не одно тысячелетие, существовали несколько необычные, на первый взгляд, правила употребления соков:

- соки фруктов, выросших на деревьях, не смешивают с плодами, что растут у самой земли;
- соки фруктов, выросших на высоких деревьях, не охлаждают, и, наоборот, соки из ягод и фруктов, растущих у земли, желательнее охладить;
- соки нельзя пить через силу, они не должны отторгаться вами ни по вкусу, ни по запаху — это правило индивидуальной совместимости, аналогичное выбору и применению эфирных масел в ароматерапии.

- Оказывается, как показали современные лабораторные исследования, не все органические вещества в различных соках совместимы друг с другом, что часто снижает или отменяет ожидаемый лечебный эффект. Интересно, что если соблюдать эти правила, соки намного вкусней.

**Противопоказания виноградной сокотерапии:** индивидуальная непереносимость, а также употребление виноградного сока во время обострения хронических заболеваний. Во время лечебных курсов виноградной сокотерапии следует избегать напитков с дрожжами, таких как квас, вино, и кисломолочных продуктов. Усилители вкуса, сахар и сахарозаменители, консерванты недопустимы для соков, применяемых в курсах сокотерапии. Запомните: любые добавки в соках отразятся на состоянии вашего организма, и уж точно вас не обрадует аллергия и диатез у детей. Пожалуйста, не рискуйте своим здоровьем.

Уваренный виноградный сок называют **бекмесом**, или виноградным медом. Некоторые натуропаты утверждают, что этот вкусный и питательный напиток по целебным свойствам с успехом заменяет пчелиный мед. Очень полезен бекмес при малокровии и анемии, особенно у детей, ослабленных и пожилых людей. Он помогает быстрее восстановить силы в послеоперационный период. Принимать бекмес рекомендуется по 100–120 г в сутки, разделив эту порцию на 3 части. Детям достаточно 40–50 г бекмеса в сутки. Курс лечения для взрослых — месяц, для детей — 12–15 дней.

**Приготовление бекмеса.** Вам понадобится свежееотжатый виноградный сок. Сок тщательно фильтруют через двойной слой марли, сливают в эмалированную ка-

стрюлю и ставят на водяную баню. Кипятят сок, постоянно помешивая. Внимательно следят, чтобы дно кастрюли всегда находилось в кипящей воде, для чего постоянно подливают горячую воду в нижний сосуд. Сок должен увариться почти наполовину, стать густым и тягучим, как мед. Его разливают по банкам, закрывают крышками и хранят в прохладном месте.

Пастеризованный виноградный сок пьют при повышенном кровяном давлении (по 1 стакану 2 раза в день), а виноградный сок, уваренный до густоты сиропа, дают истощенным и ослабленным больным.

Виноград особенно рекомендуется лицам, склонным к мочекиислому диатезу. Он способствует выведению из организма мочевой кислоты, препятствуя образованию камней. Виноградный сок воздействует подобно щелочным минеральным водам. Но с тем преимуществом, что в нем преобладают соли калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот.

Как видите, виноградная терапия заключается в том, что человек принимает виноградный сок каждый день по 2 раза почти 2 месяца. Лечение, на первый взгляд, приятное, сладкое и необременительное. Но недельки через две вам ужасно захочется вместо сока выпить что-нибудь соленькое. Нужно потерпеть: положительные результаты не заставят долго ждать. Конечно, у каждого человека лечение происходит по-разному. Из отзывов: «Я применяла сокотерапию. Быстрее всего наладилось давление, оно стало, как у космонавта — 120 на 80. За неполных 2 месяца уменьшилась печень. Абсолютно исчезли все боли в правом боку, вызваны они раньше были застоем желчи. Сбросила 5 кг».

При почечной и сердечной недостаточности лечение виноградом назначают в форме 2–3 разгрузочных дней подряд. За сутки больному дают 1–2 кг винограда в 5–8 приемов.

Во время ампелотерапии *нужно соблюдать строгую диету.*

При лечении виноградом следует ограничивать другие фрукты и овощи, а также молоко, квас и спиртные напитки, минеральные воды, так как при совместном употреблении усиливаются процессы брожения и может наступить расстройство кишечника. В таком случае придется сделать перерыв в лечении на 2–3 дня.

На период лечения рекомендуется исключить из питания жирное мясо и рыбу, сырое молоко, простоквашу, кефир, черный хлеб, шоколад, острые блюда, копчености, маринады, соленья, газированные напитки, грубые овощи (морковь, сырую капусту, свеклу). Временно забыть о других ягодах, фруктах, зелени. И, главное, не переедать, ведь виноград сам уже дает организму достаточно калорий. Полезны тушеные овощи и каши на воде.

В результате виноградная терапия устранил неполадки вашего организма, виноград даст вам все, что обещает эта методика лечения: хорошее самочувствие и прекрасное настроение, а также легкость во всем организме.

**Примечания.** 1. Для лечения рекомендуется применять белые сорта винограда, так как темные могут вызвать аллергию. 2. Не выбрасывайте виноградных косточек, которых при проведении лечения собирается немало. Это отличное мочегонное средство. На стакан воды берут 1 ст. ложку высушенных косточек, кипятят 10 минут на слабом огне. Полученный отвар фильтруют и принимают по 1/3 стакана 2–3 раза в день.

Если по каким-либо причинам сложно использовать свежий виноград и его сок, то нужно заменить их отваром *изю-*

ма. Изюм промывают и измельчают. 200 г сырья заливают 1/2 л воды и кипятят на медленном огне 10 минут. Затем процеживают, отжимают остаток и пьют отвар по 3 раза в день после еды в течение месяца. Начинать прием изюмного отвара надо со 100 мл в день, доведя прием в середине курса до 1–1,5 л, и затем снова постепенно снизить до первоначальной дозы. Очень важным считается добавление как в изюмный отвар, так и в сок винограда нескольких капель лимонного сока или, если сока лимона нет под рукой, лимонной кислоты. Сочетание виноградных компонентов с лимонным соком значительно улучшает состояние иммунной системы, особенно у хронических больных, а также благоприятно воздействует на нервную систему. Изюм полезен по 100 г в день больным, страдающим аритмией и сердечной слабостью, из-за наличия в нем большого количества калия и легкоусвояемых сахаров.

В лечении можно использовать *винный уксус*, который можно приготовить из винограда и который сохранит многие полезные вещества винограда и дополнит его новыми, образовавшимися в процессе брожения. Он не только благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, но и используется в народной медицине для лечения бронхолегочных, кожных заболеваний, очищения и оздоровления организма. Отмечено, что виноградный уксус оказывает положительное действие и на состояние желудочно-кишечного тракта, прямой кишки, желчного пузыря, почек. Виноградный уксус способствует сжиганию жира в организме, уменьшая его отложения и снижая вес. Также он помогает избавиться от шлаков и ядов, повысить работоспособность. Поэтому его нужно регулярно добавлять в салаты. Кроме того, полезно принимать его по 1–2 ч. ложки, разведенные в воде, 2–3 раза в день за 20 минут перед едой или через 30 минут после приема пищи. Имейте в виду, что виноградный уксус, в отличие от яблочного, не рекомендуют при-

мать вместе с медом, так как один продукт будет нейтрализовать действие другого.

Курс виноградолечения (ампелотерапии) продолжительностью от 1 до 2 месяцев должен сочетаться с лечебной физкультурой, морскими купаниями, водными процедурами и солнечными ваннами. Во время виноградолечения надо соблюдать предписанную врачом диету. Она должна быть легкой. Очень полезно после каждого приема ягод совершать непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

*Из отзывов:* «... занятие виноградарством помогло мне избавиться от нескольких тяжелых болезней (гастрит, колит, полипоз желудка). По совету врачей и под их наблюдением стал потреблять больше свежих ягод винограда. Ел их за 2–3 часа до завтрака и за 1–2 часа до обеда. Лечение начал с потребления 100 г плодов в сутки и постепенно довел эту дозу до 2 кг. Затем день ото дня уменьшал ее. После незначительного перерыва курс виноградолечения повторил.

В первый же год почувствовал себя значительно лучше, а спустя еще некоторое время отказался от строгой диеты и стал, как говорят, есть все кряду.

Много потребляю винограда и сейчас, стараясь делать это за 1–2 часа до приема пищи.

Еще несколько лет назад я страдал бессонницей. Посоветовавшись с врачом, стал есть по 300–500 г виноградных ягод за 2–3 часа до сна. Сон нормализовался...»

## **ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА С ПОМОЩЬЮ ВИНОГРАДА**

Разгрузить пищеварительную систему, очистить организм от шлаков, избавиться от последствий стресса или

снизить уровень холестерина — это можно легко осуществить с помощью недлительной виноградной диеты.

**Основной принцип диеты:** необходимо в течение одного (разгрузочного) дня или же в течение недели есть только виноград. Лучше всего такую очистку проводить осенью, используя только самый свежий, зрелый и тщательно промытый виноград. Лучше всего использовать белые сорта винограда, идеальный вариант — белый сорт «шасла» с его нежной кожицей и низким содержанием сахара. Также подойдет и белый «мускат». Темные сорта винограда обладают крепящим эффектом и больше подходят в случае диареи (которая может возникнуть как следствие очищения организма, но прекращать диету при этом вовсе не обязательно). Нужно выбирать только самый зрелый виноград: он не вызовет раздражения слизистых и стенок кишечника. При запоре лучше есть только мякоть винограда, без кожицы и косточек.

Исследования показали, что после виноградной диеты человек ощущает легкость в теле, испытывает чувство покоя, появляется энергия, отмечает повышение умственной активности. Также была отмечена эффективность виноградной диеты при запорах и бессоннице (этот эффект сохраняется и после возвращения к нормальному режиму питания). Кроме того, она помогает снизить уровень «плохого» холестерина и способствует обострению вкуса и обоняния.

После курса очищения виноградом многие люди пересмотрели свой привычный рацион. Причина в том, что, как и после курса голодания, организм перестает испытывать потребность в стимулирующем действии кофе, шоколада, сахара и появляется естественное желание простой, натуральной пищи.



## Правила проведения виноградной диеты

За 2 дня до начала виноградного режима подготовьте свой организм: исключите из рациона продукты животного происхождения, алкоголь, кофе и шоколад. Наилучший эффект достигается, если предварительно очистить кишечник с помощью клизмы.

**День первый — день последний.** В первый день медленно, с удовольствием съешьте небольшую гроздь винограда вместе с кожей и косточками — это кладезь питательных веществ. Затем приступайте к обычным делам, перекусывая виноградом, когда вам захочется. Нежелательно съедать слишком много за один раз и не нужно пытаться сохранить привычный ритм трехразового питания — пресыщение наступит очень быстро. Рекомендуется небольшое количество винограда каждые 2–3 часа, то есть 6–7 приемов в день. Таким образом, съедая в день около 2 кг винограда, вы поможете своему организму справиться с привычной повседневной нагрузкой (перегрузок лучше избегать). Если на улице холодно, вас спасут теплый (не более 40 °С) свежавыжатый виноградный сок и горячие травяные настои.

**Второй и третий день.** В большинстве случаев именно второй день очищения оказывается самым тяжелым, а на третий организм адаптируется к новому режиму питания и вы почувствуете себя гораздо лучше. Если вы впервые пробуете эту диету, не затягивайте ее дольше недели.

**Выход из диеты — 3 дня адаптации.** Для сохранения лечебного эффекта после виноградного очищения важно правильно перейти к привычному режиму питания. Идеальна такая схема: в первый день введите в свой рацион другие фрукты (при этом вы можете продолжать или же

прекратить употреблять виноград) и овощи (свежие или вареные); на второй день добавьте йогурт и яйцо всмятку; на третий день можете приготовить себе нежирную рыбу, а начиная с четвертого дня возвращайтесь к привычному вам режиму питания. При этом не удивляйтесь, если ваши предпочтения и привычки в еде изменятся.

**Внимание!** При проведении очистки организма с помощью виноградной диеты могут быть осложнения, их еще называют «кризисом очищения». Иногда строгая диета может сопровождаться насморком, временным подъемом температуры тела, появлением раздражения на коже, налета на языке или тошноты. Предполагается, что чем больше в организме токсинов, тем хуже самочувствие. Этот кризис свидетельствует, что организм приступил к активному выведению токсинов. Чтобы помочь телу очиститься, нужно пить больше воды (желательно с добавлением 3%-ной перекиси водорода: 10 капель на стакан воды, натошак), настоев тимьяна или розмарина, чаще бывать на свежем воздухе, посетить баню, сходить на массаж и чистку кожи. Все это способствует активной работе наших выделительных органов (именно они выводят из организма вредные вещества). Примерно на третий день очистительной диеты самочувствие должно улучшиться.

Можно также устраивать виноградные разгрузочные дни 1 раз в неделю в течение месяца. Ежедневно в течение 2–6 недель надо съедать по одной грозди в 11 и 18 часов (при этом между таким перекусом и основным приемом пищи должно пройти не менее 2 часов). Такой вариант не требует отказа от привычного режима питания и позволяет сохранить обычный образ и ритм жизни, вследствие чего он может быть рекомендован людям,

которые плохо переносят монодиеты. Щадящий режим можно практиковать в течение достаточно длительного времени: он позволяет организму восстановить силы и запастись питательными веществами.

Для тех, кто не склонен к жестким ограничениям, но хотел бы использовать полезные свойства винограда в сочетании с другими сезонными фруктами, надо добавлять его в свой рацион.

Это идеальная диета для тех, кому не хватает витаминов, кто чувствует себя уставшим, страдает головными болями, имеет тусклый цвет лица и хотел бы в короткие сроки исправить ситуацию. Виноградное питание очищает организм, выводит токсины, которые его отравляют. Это диета не для похудения, как большинство диет с фруктами и ягодами в основе, — в винограде высокое содержание сахара, поэтому считать его в общепринятом смысле диетическим продуктом нельзя. В отличие от остальных монодиет, виноградная признана ведущими натуропатами как высокоэффективная очищающая методика, если применять ее при отсутствии противопоказаний.

### **Целебные свойства винограда преимущественно зависят от его сорта**

При необходимости уменьшить механическое раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта предпочтение следует отдавать сочным сортам, отличающимся малым количеством мякоти. При атонических запорах, когда необходимо, напротив, более сильное механическое раздражение кишечника, принимают мясистые сорта. При катарах верхних дыхательных путей, чтобы полу-

чить отхаркивающий эффект, назначают ароматные сорта.

Больным с различными новообразованиями знахари советуют применять черный крупный кишмиш. Для лечения малокровия и при истощении используется спелый виноград черных сортов. Незрелый виноград закрепляет желудок.

Зато блюда из винограда полезны всем. Столовые сорта винограда лучше всего употреблять в свежем виде, но из них можно готовить впрок джемы, компоты, сиропы, соки, морсы. В кулинарии виноград используют при приготовлении мучных блюд, а также подают к кушаньям из птицы и дичи. Молодые крупные листья винограда используют для завертывания мясного фарша (долмы) из дичи и птицы.

**Джем из недозрелого винограда.** Недозрелый виноград хорошо промыть, дать воде стечь, засыпать сахаром, положив в низкую кастрюлю, и оставить на 1 час. Прокипятить на сильном огне в течение 15–20 минут. Вместе с пенкой собрать косточки, всплывшие наверх. В горячем виде разлить в маленькие банки, предварительно обдав их кипятком, закрыть крышками, закатать и перевернуть вверх дном. На 1 кг винограда 800 г сахара.

**Компот из винограда.** Выбрать мясистый виноград с прочной кожицей, чтобы ягоды слишком не разваривались. Промытые ягоды сложить в банку и залить сиропом, приготовленным из воды и сахара. Закрывать крышкой. Стерилизовать при температуре 80 °С 20 минут. Закатать в банки и перевернуть их вверх дном. На 2 кг винограда: 1 л воды и 400 г сахара.

## **ВИНОГРАДНАЯ ДИЕТА ДЖОАННЫ БРАНДТ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА И ПРОТИВ РАКА**

Полезность винограда еще много веков назад была известна врачам. Более активно о пользе виноградного питания стали говорить, начиная с середины XIX в., и, наконец, в начале XX столетия о винограде стали известны новые факты. В 1920 г. медсестра из ЮАР Джоанна Брандт (американка) искала натуральные способы лечения онкологических заболеваний, поскольку у нее обнаружили рак желудка. Долговременные поиски привели к виноградной диете, с помощью которой она вылечилась. В 1928 г. Брандт даже выпустила книгу, в которой рассказала о пользе винограда и о способах лечения рака с его помощью. Благодаря Джоанне Брандт монодиеты стали практиковаться повсеместно, и не только виноградные: все, которые в настоящее время известны для похудения или очищения, обязаны своим появлением именно ей.

На сегодняшний день эта диета рассматривается натуropатами как методика для восстановления жизненных сил, детоксикации организма, которая также прекрасно действует на пищеварение. Виноградная диета подходит взрослым людям, хорошо переносится в подростковом возрасте, если вдруг в ней возникла необходимость. Особенно диета рекомендована людям с заболеваниями крови и нервной системы, потому что виноград не только очищает, но и успокаивает системы организма, гармонизируя их работу. Такое питание рекомендовано для тех, кто страдает от ревматических болей, от запоров, повышенного артериального давления, для предотвращения или лечения болезней желчного пузыря. После соблюде-

ния виноградной диеты заметно обновляется кожа: она становится гладкой, свежей, сияющей, исчезает угревая сыпь.

Противопоказаниями к такому питанию являются индивидуальная непереносимость, аллергия на виноград, а также беременность и сахарный диабет, поскольку этот фрукт содержит большое количество сахара. По той же причине нельзя считать ее диетой для сброса веса. Ее можно соблюдать людям с избыточным весом, но также в целях очищения — не стоит ожидать от нее похудения.

Какие сорта винограда применять? Оптимальным вариантом является смешение нескольких сортов, потому что у каждого есть как достоинства, так и недостатки. Например, зеленый виноград более мягкий и легкопереносимый для организма, но витаминов в нем меньше, чем в черном. Черный богаче полезными веществами, но в нем больше танина, который может раздражать и желудок, и кишечник. Выбирать, конечно, нужно по вкусу, по состоянию организма, но лучше всего ориентироваться на соединение сразу нескольких сортов. Разумеется, виноград должен быть чистым, без нитратов, поэтому стоит внимательно отнестись и к выбору места покупки винограда, который составит не просто основу, а станет единственным компонентом питания на срок до двух недель. Объем винограда, съедаемого в сутки, от 1 до 2 кг. Эту массу нужно разделить на 6–7 частей, чтобы съесть при возникающем чувстве голода.

Вот что писала Брандт:

Хотя мне очень «повезло» в отношении серьезных заболеваний, я решила попробовать виноградную диету, так как

слышала, что это отличный способ очистки крови и похудения на несколько фунтов в придачу.

Так как я не самый сильный волевой человек в мире, я уговорила мою подругу Сару вместе со мной побыть на виноградной диете. Она не была толстой, но хотела похудеть на 5 или 10 фунтов и извлечь пользу для здоровья от виноградной диеты.

Виноградная диета длилась 5 дней. Я потеряла 5 фунтов, а Сара потеряла 4 фунта. Мы обе чувствовали себя свежее и здоровее.

Самым неожиданным побочным эффектом было исчезновение кисты, которая появилась, когда Сара была подростком.

Если вы хотите похудеть, то виноградная диета, вероятно, не для вас. Ее очень трудно придерживаться, а через несколько дней вам становится плохо при одном виде винограда! Кроме того, потерянный вес, кажется, возвращается очень быстро. Сара вернулась к нормальной еде сразу после виноградной диеты, и через 10 дней она вновь обрела вес, который потеряла.

Но если вы больны или просто хотите очиститься и дать вашей пищеварительной системе немного отдохнуть, я рекомендую виноградную диету.

#### *Инструкции по виноградной диете*

- Только вода и виноград могут употребляться в пищу.
- Воду нельзя принимать в течение часа после еды винограда.
- Ешьте только виноград в течение всего срока диеты.
- Можно принимать свежевыжатый сок или пропустить через блендер, как хотите.
- Семена можно также есть.
- Ешьте столько винограда, сколько вы хотите, любого типа. Через несколько дней у вас могут возникнуть тошнота

или головная боль, это происходит из-за высвобождаемых токсинов и не является основанием для тревоги, однако многие люди могут отказаться от диеты в этой точке.

- Перед началом виноградной диеты проконсультируйтесь со своим врачом. Удачи!»

Джоанна предпочитала фиолетовый виноград «конкорд» с кожей и семенами и немного в меньшей степени красный и черный виноград, которые содержат несколько питательных веществ, которые, как известно, убивают раковые клетки. Эти виды винограда также содержат питательные вещества, останавливающие распространение рака. Они также помогают детоксифицировать тело (удалять токсины).

Итак, оригинальная диета Джоанны Брандт включает 12-часовое ежедневное голодание, а затем 12 часов вы не потребляете абсолютно ничего, кроме винограда (и/или виноградного сока). Потребление винограда распространено по этим 12 часам, а не только во времена приема пищи. Другими словами, виноград/сок потребляется медленно за многие часы, а не быстро за 2 или 3 коротких приема пищи. После прохождения этой фазы диеты в течение нескольких недель наступают другие фазы, но первая фаза представляет наибольший интерес. Второй тип «голодания» для других 12 часов в день также включает воду, но включает и виноградное месиво и/или виноград.

Два этих ежедневных «голодания», очевидно, не морят раковые клетки голодом до смерти, однако «водное голодание» действительно имеет важную цель. Водное участие в голодовке делает раковые клетки «голодными». А затем они получают еду — виноградный сок, который содержит несколько главных, убивающих рак, питательных веществ типа: эллаговая кислота, катехины, кверце-



тин, комплекс проантоцианидов, ресвератрол (дает окраску кожи фиолетового винограда), антиоксидант и осветлитель птеростилбен, селен, ликопен, лютеин, витамин В<sub>17</sub> (ластрил, амигдалин) — один из самых противоречивых витаминов последних десятилетий (в семенах), бета-каротин, кофейная кислота и/или феруловая кислота (вместе они убивают раковые клетки), галловая кислота.

Это — невероятный арсенал! Другими словами, водное голодание используется, чтобы обмануть раковые клетки для потребления первой вещи, которая приходит. Виноград становится транспортным агентом для того, чтобы подать только что упомянутые яды в раковые клетки, потому что раковые клетки «воруют» эти питательные вещества (которые оказываются ядовитыми для раковых клеток) у нормальных клеток!

Раковые клетки процветают на сахаре, а виноградный сок — фактически чистый сахар. Водное голодание делает клетки голодными, и когда виноградный сок становится доступным, раковые клетки проглатывают сахар в виноградном соке или в винограде. Но поскольку клетки глотают сок, они также потребляют вещества, которые ядовиты для них. Подумайте о помещении яда в шоколадке и предоставлении этого голодному ребенку. Это точно то, что делает водное голодание, сопровождаемое виноградным месивом, для раковой клетки. Раковые клетки «едят» во много раз больше глюкозы и другого сахара, чем потребляют обычные клетки. Плюс они едят гораздо больше полезных минералов и некоторых других питательных веществ, чем обычные клетки. Таким образом, комбинация потребления гораздо большего количества глюкозы, минералов и других питательных веществ, плюс (водное) голодание, делает фиолетовый виноград едой исключительной, борющейся с

раком. Водное голодание является абсолютно критическим для этого метода лечения, и им нельзя пренебрегать! Раковые клетки потребляют приблизительно в 15 раз больше глюкозы и другого сахара, чем обычные клетки. В 1931 г. Нобелевская премия в медицине доктору Отто Генриху Варбургу была присуждена именно за это открытие. Это означает, что виноградная диета лечения рака может поставить в несколько раз больше определенных, убивающих рак питательных веществ в раковые клетки, чем в нормальные клетки. Большинство альтернативных методов лечения рака равномерно распределяют их питательные вещества между злокачественными и нормальными клетками. Кроме того, чтобы быть уверенными, что пациент получает все главные питательные вещества-убийцы, виноградный сок должен включать дробленые виноградные косточки, чтобы получить олигомерные проантоцианидины и питательные вещества от фиолетовой кожицы (чтобы получать мощный ресвератрол). Фиолетовый цвет, такой как в фиолетовом винограде, имеет критическое, убивающее рак питательное вещество, не найденное в других типах винограда. Во времена, когда Д. Брандт написала свою книгу, преимущество фиолетового винограда не было известно. Кроме того, виноград должен быть с семенами (косточками). Это еще одно, о чем Джоанна Брандт, возможно, не знала. Более темный фиолетовый виноград лучше. Она предпочитала сорт «конкорд», хотя есть фиолетовые сорта винограда, не уступающие «конкорду».

*Примечание.* В США популярны исследования доктора натуропатии Джоанны Бранд, которая утверждает, что излечилась от рака, соблюдая сначала 3-дневный

голод на воде, а затем съедая от 1 до 3 г винограда каждые 2 часа в течение дня (7 раз в день). В последующие годы публиковались несколько исследований на эту же тему, но под давлением официальной медицины эти проекты были закрыты, хотя до сих пор никем не получена премия в 10000 долларов, предназначенная тому, кто докажет, что виноград не лечит рак.

## **ВИНОГРАДНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ**

Несмотря на то что виноград достаточно калорийный фрукт (от 65 до 85 ккал/100 г), он входит в состав многих диет для похудения. Эффект объясняется тем, что виноград выводит из организма шлаки и помогает расправиться с лишними килограммами. Впрочем, тем, кто не привык сидеть на диете и предпочитает избавляться от лишних килограммов при помощи физкультуры, тоже не стоит пренебрегать виноградом. Если вы устали во время тренировки, съешьте несколько виноградин, подождите 5 минут, и вы почувствуете, что к вам вернулась бодрость.

Хронический дефицит углеводов приводит к истощению организма. Из-за постоянного углеводного голодания происходят опасные изменения в печени и головном мозге, страдает мышечная ткань и нервная система в целом, наблюдается стремительная потеря веса, а выделительная функция организма перестает работать. Организм начинает отравлять себя сам продуктами распада. Однако избыток углеводов в пище вызывает повышение уровня инсулина в крови и способствует ожирению, а резкое снижение калорийности пищи за счет уменьшения углеводов в пище может приводить к нарушению белкового обмена. Отсюда вытекают показания и проти-

вопоказания к виноградной диете. По мнению сторонников углеводных диет, фруктоза, содержащаяся в винограде, не вредна. Ее можно ограниченно употреблять даже в чистом виде больным диабетом. Сами по себе натуральные ягоды улучшают пищеварение и обмен веществ, а значит, заставляют наш организм активнее расщеплять все, что мы едим. К тому же, как показали американские исследования, вещества, содержащиеся в винограде, участвуют в инсулиновом обмене, поэтому и глюкоза усваивается более безопасно.

Разгрузочный день на 1 кг винограда позволит без вреда здоровью пополнить организм полезными веществами и, не ощущая голода и дискомфорта без сладкого, подкорректировать вес.

**Показания:** дефицит веса, гипотрофия, длительная белковая диета, жировой гепатоз печени, токсические отравления, малокровие, подагра, истощение нервной системы и всего организма, отсутствие аппетита, слабая секреция желудка.

**Противопоказания:** сахарный диабет, ожирение, лишний вес, острые заболевания желудочно-кишечного тракта, острые легочные болезни, стоматит.

Обязательно нужно правильно подготовиться к виноградной диете: за 2 дня до начала нужно исключить из рациона продукты животного происхождения, фастфуд, алкоголь, кофе и шоколад, тогда эффект от диеты будет ощутимее, а ваше самочувствие значительно лучше. Для диеты можно использовать любые сорта винограда, но лучше всего сорта «жемчуг саба», «королева виноградников», «кардинал», «шасла», «нимранг», «чауш», «карабурну», «сенсо», «победа», «хусайне», «тайфи» или «шабаш». Хотя подойдут любые сорта в полной степени зрелости. Во время диеты надо исключить из рациона

молоко, жирное и соленое, квас, минеральные воды и алкоголь, иначе возможно брожение содержимого кишечника и расстройство желудка. И диету придется приостановить.

### **Порядок диеты**

Соблюдать виноградную диету можно 3 дня или неделю: за 3 дня вы просто сбросите вес, за 7 — очистите организм, улучшите работу желудка и кишечника. При 3-дневной диете в первый день надо съесть 0,5 кг винограда, во второй — 1,5 кг, в третий — 12 кг. Каждый день разделяйте все количество ягод на равные порции и ешьте раз в 2 часа. После 3-дневной диеты можно похудеть примерно на 2 кг.

Лечебную 7-дневную диету надо начинать с суточного голодания. Каждый из последующих 6 дней вы должны съесть по 0,5 кг винограда и выпивать не меньше 1,5–2 л воды. Чай, кофе, а также любые другие напитки и еда запрещены. Ваш рацион должен составлять исключительно виноград. Потеря веса может дойти до 4 кг, но произойдет и очищение организма, и нормализуется обмен веществ.

Не менее важен правильный выход из диеты. По окончании курса постепенно добавляйте в рацион фрукты и овощи (свежие и отваренные на пару), на второй день можно съесть яйцо и йогурт, на третий — нежирное мясо. Начиная с четвертого дня возвращайтесь к привычному режиму питания.



## МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ВИНОГРАД ДЕТЯМ?

Многие мамы опасаются кормить ребенка этой ягодой. Давайте с этим разберемся. Виноград поистине королевский плод, один из ценнейших энергетических источников, предоставленных нам Природой. Благодаря богатству состава и мягкости вкуса заслужил себе славу прототипа материнского молока, целители часто называют его «растительным молоком». В странах, где распространено виноградарство (Германия, Швейцария, Италия, Румыния), приобрело широкую популярность лечение виноградом и продуктами его производства. Это лечение проходит только в сентябре, октябре и ноябре (в период сбора винограда). Смысл лечения виноградом состоит в использовании очищающих свойств винограда и его способности выводить из организма токсины. Целебные свойства «жемчужной ягоды» были известны и восточным мудрецам древности. Они говорили, что лучше всего для исцеления самому сорвать гроздь, покрытую утренней росой, и съесть ее сразу, посреди виноградника.

В плодах винограда содержится большое количество витаминов и различных микро- и макроэлементов и различных кислот, о чем вы уже знаете. Все это необходимо

растущему детскому организму. К тому же в винограде много глюкозы, которая нужна ребенку-непоседе. А для малыша, страдающего плохим аппетитом, виноградный сок просто незаменим: один стакан содержит 200 калорий. Помимо этого, виноград мягко очистит детский организм от всех вредных продуктов жизнедеятельности. За эту особенность виноград врачи охотно рекомендуют детям после инфекционных или вирусных заболеваний.

**Виноград при беременности.** Гинекологи не советуют употреблять в пищу свежий виноград при беременности из-за того, что он способствует быстрому набору веса (как у мамы, так и у плода), вызывает тяжесть в животе и газообразование. Хотя применение винограда как пищевого и косметического продукта дает отличные результаты и в уходе за здоровьем, и в уходе за внешностью, во время беременности этой ягодой злоупотреблять не стоит. Поэтому на время беременности свежий виноград лучше заменить изюмом.

**Виноград при кормлении грудью.** В винограде много сахаров, его кожура вызывает брожение (поскольку очень долго переваривается), а еще виноград способствует повышенному газообразованию. Так что это не лучший продукт, если ребенок еще очень маленький. Если же ребенок уже немного подрос, то стоит, как и с любым новым продуктом, начинать с маленьких порций. Если реакция организма ребенка была нормальной, то в следующий раз порцию можно увеличить.

**Если ребенку исполнилось 2 года (а лучше 3 года),** то можно попробовать познакомить его с виноградом. Он необходим растущему организму. Кроме того, виноград рекомендуют детям при плохом аппетите, после вирусных и инфекционных заболеваний (для очистки организ-

ма). Единственным противопоказанием является индивидуальная непереносимость винограда ребенком, в таком случае может возникнуть расстройство желудка или появиться сыпь. Еще одна рекомендация: не запивать виноград квасом или молоком — возникнет расстройство. А после употребления винограда хорошо прополоскать рот слабым раствором соды (чтобы предотвратить разрушение зубной эмали).

Да и детям-подросткам не стоит увлекаться темным виноградным соком: в большом количестве он способен спровоцировать анемию. Не употребляйте виноград одновременно с жирной пищей, сырым молоком, минеральными водами, сырыми овощами, фруктами. Такое сочетание продуктов может привести к расстройству желудочно-кишечного тракта.

Чрезвычайно полезен детям сушеный виноград — изюм. Поставьте в доступном ребенку месте вазочку с чисто вымытым изюмом, и малыш сможет получать кальций для укрепления зубов и костей, калий — для сердца, а также все необходимое для кроветворения и общего укрепления организма.





## ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Рецепты народной медицины — это накопленный веками опыт народа. Во времена, когда люди не имели других лекарств, их выручала Природа. Благодаря различным отварам, настойкам, компрессам и другим средствам народной медицины вылечивались почти все известные болезни. Мы с вами выяснили, что виноград — это не только вкусная еда, но и лекарство, которое можно применять при многих заболеваниях. Приведу некоторые рецепты.

### ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При *бронхите и туберкулезе легких* помогает употребление ягод винограда темных сортов в больших количествах. При этом рекомендуют, раздавливая ягоды во рту, половину косточек проглатывать, а половину выплевывать.



«Бабушкино лекарство». При *ларингите, кашле и хрипах* очень хорошо 50 г изюма промыть в горячей воде, отжать и варить в 300 мл воды 3–4 минуты. Отвар процедить и охладить. Измельчить половинку средней

луковицы, отжать сок. В 100 мл *отвара изюма* добавлять 15 капель *лукового сока* и пить 3 раза в день.



Средство йогов *от кашля*: 30 г *изюма* промыть в горячей воде, залить кипятком и размачивать под крышкой 40–50 минут. Затем отцедить, залить 0,5 стакана горячего *молока* и съесть все это вечером за 2 часа до сна.



*При высокой температуре* ребенка обтереть *отваром кислого винограда*.



*При ларингите, першении в горле* рекомендуется настой из виноградных листьев, собранных в мае: 1 ст. ложка *сухих листьев* на 1 стакан кипятка. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды. *При ангине* применяют также 10%-ный настой из листьев винограда для полосканий.



*Отхаркивающее и противокашлевое средство*: 100 г *изюма* кипятить в 1 стакане воды в течение 10 минут. Принимать по 1/2–1/3 стакана 3–4 раза в день.



Виноградным уксусом можно успешно лечить различные *воспаления носоглотки и насморк у детей*. Для этого в стакан кипяченой воды комнатной температуры нужно добавить 2 ст. ложки *уксуса*. Этим раствором полоскать горло через каждый час по 10 минут. Жидкость в процессе полоскания проглатывать, а не выплевывать.

По мере уменьшения болевых ощущений в горле полоскание делать реже: каждые 2 часа. А на другой день и в последующие — через 4 часа. Но, как правило, уже на третьей сутки болезнь отступает.



С лечебной целью применяют настой из отвара *сухих листьев* винограда (1 ст. ложка листьев на стакан кипятка, настаивать 20 минут). Настой рекомендуют пить *при ангине, фарингите, ларингите* по 0,5 стакана 2–3 раза в день.



Из Аюрведы. Для лечения хронического кашля, астмы, респираторных аллергий попробуйте следующее средство: смешайте 1 часть *винограда без косточек*, 1 часть масла гхи и 1/2 части *меда*. Поместите эту смесь в банку или глиняную посуду с крышкой, накройте одеялом и храните в теплом месте в течение 15 дней. Затем процедите и принимайте по 1 ч. ложке 2 раза в день.



**Избавиться от ларингита, ангины и пародонтоза** можно, приготовив вот такое лекарство из винограда: проварить 2 ст. ложки *белого сушеного винограда* в стакане воды. После добавить туда ложку *лукового сока* и настоять 5 минут. Принимают отвар теплым, по 1/3 стакана в день. Можно добавить для эффективности *мед*. Отлично избавляет *от охриплости*.

Теплый настой из *свежих листьев винограда* (1 ст. ложка измельченных листьев на стакан кипятка, настаивать 1 час) применяют для полоскания горла *при ангине*.



**При ангине и пародонтозе:** залить 1 ст. ложку *изюма* 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа. Полоскать горло и рот.

**При ангине** настой из листьев винограда: 1 ст. ложку *сухих измельченных листьев* заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 25–30 минут, процедить. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды, а также полоскать горло, таким настоем можно **обмывать раны и язвы**.



Отвар из *изюма*: 100 г *изюма* измельчают, заливают 200 мл воды, кипятят 10 минут, отжимают сок, к нему добавляют *лимонную кислоту* по вкусу. Пьют по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день в качестве **отхаркивающего и противокашлевого средства**.

### **Средство от кашля**

- 100 г *изюма* залейте кипящей водой и дайте покипеть на маленьком огне в течение 10 минут. Принимайте по 1/2–1/3 стакана отвара 3–4 раза в день.
- 100 г *изюма* кипятите в стакане воды 10 минут, отожмите, процедите, добавьте в получившийся отвар 1 ст. ложку свежевыжатого *лукового сока*. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день при сильном кашле и ларингите (охриплости голоса).
- 30 г *изюма* залейте холодной кипяченой водой. Через 45 минут разбухшие ягоды выньте и ешьте, запивая горячим *молоком*, перед сном. Средство помогает при бронхите и сильном кашле.
- Для увеличения гемоглобина рекомендуется на ночь залить горстку *изюма* стаканом кипятка и поставить

в изголовье. Утром, не вставая с постели, съешьте ягоды и выпейте воду.

## ПНЕВМОНИЯ И ТУБЕРКУЛЕЗ

Положительный эффект *при лечении пневмонии и гриппа* оказывает употребление винограда (есть) и изюма, который употребляют следующим образом: 100 г измельченного *изюма* (можно пропустить через мясорубку) залить 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и отжать через марлю. Принимать по несколько раз в день.



*При туберкулезе легких* народная медицина рекомендует есть как можно больше винограда. Но не следует просто глотать ягоды, лучше давить их во рту. Примерно половину косточек выплевывать, а другую половину — глотать.



Из Аюрведы. *Для лечения плеврита, болей в грудной клетке, мышечной слабости* попробуйте средство из 1 стакана виноградного сока с 1 ч. ложкой меда и 1/2 ч. ложки молотого имбиря натошак 2 раза в день.



Бальзам *при пневмонии*: измельчить 100 г *зверобоя продырявленного*, залить его 0,5 л кипятка и кипятить на медленном огне 30 минут. Настаивать еще 30 минут и процедить. 500 г *листьев алоэ* пропустить через мясорубку, соединить с отваром зверобоя, 500 г *майского меда* и 0,5 л *белого виноградного вина*. Все это тщательно перемешать, перелить в темную бутылку, плотно укупорить

и поставить в прохладное место на 6–10 дней. Бальзам готов. Принимать по 1 ч. ложке каждый час в течение 5 дней. Потом по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения 1 месяц. Можно повторить после 10-дневного перерыва.



**При туберкулезе** очень полезно поддерживать силы организма витаминной смесью: по 50 г *темного и светлого изюма, кураги, инжира и ядер грецких орехов*, по 100 г *меда и геркулеса*. Сухофрукты тщательно промыть, залить холодной кипяченой водой на 1 час, отжать и мелко нарубить. Смешать с мелко нарубленными орехами, медом и геркулесом. Съедать с утра по 2 ст. ложки. И выпивать 0,5 стакана красного виноградного сока. Смесью хранить в холодильнике.



Очень хорошее средство **при туберкулезе** — настой алоэ: 4 листа алоэ (их нужно взять с растения возрастом 3–4 года, которое не поливали неделю) выдержать в холодильнике завернутыми в пергаментную бумагу, в ящике для фруктов. Затем листья измельчить и залить 1 бутылкой *красного виноградного вина*. Настаивать 4 дня. Пить по 1 рюмке 3 раза в день.



**При туберкулезе** размачивать *белый хлеб* в хорошем *виноградном вине* в течение 24 часов. На следующий день после мочеиспускания выпить вино. Так продолжать 9 дней, воздерживаясь от всякого другого питья. Собрать всю мочу, выделившуюся за это время, и повесить ее в дыму, чтобы она вся испарилась. Чахотка постепенно пройдет. (Средство рекомендовано врачами XVI в.)

## СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**При сердечной слабости:** заварить 30 г *изюма* 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить 10 минут. Настаивать 1 час. Принимать настой изюма по 1/3 стакана 3 раза в день, ягоды съесть в 2 приема.



**При атеросклерозе** рекомендуется пить *виноградный сок* за час до еды 3 раза в день по 1 стакану на прием в течение 1–1,5 месяцев.



*Изюм* полезен по 50–100 г в день больным, страдающим **аритмией и сердечной слабостью**, из-за наличия в нем большого количества калия и легкоусвояемых сахаров.



Корень дикой виноградной лозы иногда пьют с водой или вином **при водянке**. Зола из сожженной виноградной лозы с уксусом полезна **при истощении нервной системы и при укусе гадюки**. Зола прикладывают при геморрое, а золу побегов лозы с оливковым маслом — **при разрывах мышц и расслаблении суставов**. Водный настой на золе пьют при ушибах.



**Для профилактики атеросклероза** необходимо употреблять *виноградный сок* за полчаса до приема пищи. По одному стакану на прием на протяжении 2 месяцев.

**При сердечно-сосудистых заболеваниях** виноград благоприятно влияет на мышечный тонус, в частности, на сокращения сердечной мускулатуры, способствует

утилизации тканями кислорода, повышает диурез, обмен веществ, вызывает увеличение пульсового давления.



**При анемии, пониженном гемоглобине и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.** Взять по 250 г лимона, изюма, кураги, ядер грецких орехов, меда. Сухофрукты тщательно промыть в горячей воде, обсушить, мелко изрубить ножом, смешать с толчеными орехами. Пропустить через мясорубку вместе с кожурой лимон и мед. В смесь добавить орехи и сухофрукты, все хорошо размешать. Разложить по стерильным банкам, хранить в холодильнике. Принимать с ноября по май по 1 ст. ложке 3 раза в день во время приема пищи.



Тонизирующее средство. Взять 100 г майского меда, 60 г листьев алоэ, 100 мл красного виноградного вина (каберне или кагор). До срезания листьев алоэ (возраст растения 3–4 года не менее) 5 суток не поливать. Листья завернуть в пергаментную бумагу и положить на неделю в холодильник. Затем измельчить, смешать с медом, растереть деревянной ложкой, залить виноградным вином, перемешать и настаивать в темном прохладном месте 5 суток, периодически встряхивая содержимое. Хранить в холодильнике. Первые 5 дней принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день за 30 минут до еды, затем — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения при гипертонии, склерозе сосудов головного мозга и тромбозе от 10 дней до 2 месяцев.





**При анемии и сердечной слабости** полезен изюм, содержащий много калия и легкоусвояемых сахаров, необходимых для укрепления сердечной мышцы. Взять 50 г *темного изюма*, тщательно промыть в горячей воде, обсушить и съесть в течение дня при первых же признаках голода. Тщательно разжевывайте изюминки, не бойтесь проглотить косточку — она переварится в желудке без всяких последствий.



**Изюмное лакомство.** Вам понадобится: по 100 г *изюма, кураги и сушеных яблок*, 50 г *ядер миндаля*, немного *сахарной пудры*. Сухофрукты тщательно промыть в горячей воде, измельчить в миксере. Из массы скатать небольшие шарики, обвалять их сначала в молотом миндале, а затем обсыпать сахарной пудрой. Хранить в бумажных коробках из-под конфет. Использовать вместо конфет, съедая по 2–3 шт. в день. Кстати, такие конфетки пусть заменят вашим детям и внукам магазинные: одна польза и никакого вреда.



**Вино с травами.** Вам понадобится: *сухое или полусладкое виноградное вино, сок тысячелистника обыкновенного и сок руты душистой*. В рюмку вина влить по 12 капель сока тысячелистника и руты. Пить по 1 рюмке 2 раза в день при сильном сердцебиении.



**Сердечные болезни** можно лечить виноградными листьями. В 3-литровую стеклянную банку помещают 300 г *свежих листьев винограда*, заливают холодной

водой и настаивают 3 дня. Настой этот принимают 3 дня по 100 мл 3 раза в день.



**Для профилактики атеросклероза.** Необходимо употреблять *виноградный сок* за полчаса перед приемом пищи. По 1 стакану на прием на протяжении 2 месяцев.



**Атеросклероз** можно вылечить, если пить *свежий виноградный сок* по 1 стакану 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца.



**Для снижения холестерина в крови** нужно пить *виноградный сок* за час до еды 3 раза в день. Начинать с 1/2 стакана сока и к концу курса, через 1–1,5 месяца, довести до 2 стаканов на прием.



*Сок винограда*, как и сами плоды винограда, применяют **при общем упадке сил, малокровии**. Принимать 3 раза в день до еды от 0,5 до 1 кг (суточная доза). Детям следует пить сок по 0,5–1 стакану в зависимости от возраста.



Ванна с *виноградными листьями* — **тонизирующее средство**. Виноградные листья содержат вещества, которые укрепляют стенки сосудов. Наполните ванну теплой водой, опустите в нее примерно 50 г промытых листьев и полежите в ванне 10–15 минут.



**При аритмии и сердечной слабости** надо съедать по 50–100 г тщательно промытого *изюма темных сортов с косточками* в день в 3–4 приема.



**От аритмии (рецепт Анны Прохоровны).** Анна Прохоровна Исохова из Липецкой области лечилась много лет. Приступы настигали ее в самый неожиданный момент, поэтому приходилось постоянно носить с собой лекарство. Но 8 лет назад она с мужем получила участок под строительство дачи. Первыми растениями, которые они посадили в своем саду, были лозы винограда. Очень хотелось порадовать внуков сладкими ягодами. «Но неожиданно я узнала от соседей, приехавших в наши края из Узбекистана, что с помощью винограда можно вылечить и мое сердце, — пишет Анна Прохоровна. — По их совету я стала с мая по октябрь готовить настой листьев винограда и пить его по 3 раза в день. Научили меня солить и квасить листья, чтобы зимой можно было использовать их в пищу. Через 3 года лечения виноградными листьями у меня исчезли признаки аритмии, я стала лучше себя чувствовать». Надо нарезать 300 г свежих листьев, сложить в 3-литровую стеклянную банку, залить холодной кипяченой или родниковой водой. Настаивать 3 дня, затем процедить и хранить в холодильнике. Настой пить 3 раза в день по 100 мл после еды в течение 3 дней, затем сделать перерыв на неделю и вновь пить настой. .



**При варикозе** применяют *свежие листья винограда*. Каждый листок опустить в кипяток на 1–2 минуты, затем

измельчить в кашицу. Этой кашицей обложить на 1 час ноги, пораженные варикозом. Процедуру проводить ежедневно в течение месяца. Этот рецепт сохраняют народные целители Грузии вот уже много веков. Кстати, сегодня выпускается антиварикозный крем с экстрактом листьев красного винограда.



*Свежий сок виноградной лозы*, выжатый весной до распускания почек, — прекрасное средство **при всех видах геморроя**. Принимать его нужно ежедневно по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. Появление крови означает, что геморроидальные узлы начинают разрушаться, поэтому лечение необходимо продолжать.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**При подагре** в течение 3 месяцев нужно ежедневно есть виноград, затем пить 1/2 стакана виноградного вина. Используется не только свежий виноград, но и изюм: 100 г изюма пропустите через мясорубку, залейте стаканом горячей воды и кипятите на медленном огне 10 минут. Отвар процедите, принимайте по 2–3 стакана в день.



**При лечении подагры** поможет такой рецепт: необходимо на протяжении 3 месяцев есть *свежий виноград*, а после пить *сок винограда* 2 раза в день за час до завтрака и ужина по такой схеме: 3 дня по 1/4 стакана, 5 дней — по 1/2 стакана, 5 дней — по 1/3 стакана, 5 дней — по 1 стакану и 5 дней — по 1,5 стакана.



Есть также способ с помощью винного уксуса лечить *отложения солей в межпозвоночной области и смещение позвонков*. Уксуса для приготовления лекарства понадобится много — 600 мл. Это количество следует разбавить 1 л кипяченой охлажденной воды. Затем один аптечный пакет морской соли смешать с таким же количеством речного песка. После этого взять плотную ткань или полотенце и, пропитав его раствором виноградного уксуса, приложить к больному месту. Сверху положить мешочек с морской солью и песком. *При болях в области поясницы* или выше нее, а также *шейных позвонков (воротниковая зона)* держать такой компресс 20 минут. Курс лечения 1 месяц, но после каждой недели делать 2 дня перерыва.



*При суставных и мышечных болях* назначают по 1–2 ч. ложки виноградного уксуса в сутки перед едой.



*Боль в суставах* лечат так. В 3-литровую емкость помещают 300 свежих виноградных листьев, заливают холодной водой и настаивают 3 дня. Принимают по 100 мл настоя 3 раза в день.

Выжимки используют для ванн, припарок *при лечении радикулита, люмбаго, невралгических заболеваний*.



## ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ И САХАРНОГО ДИАБЕТА

Молодые листья и веточки винограда, собранные в мае, в таджикской народной медицине применяются *при лечении гипертонической болезни и сахарного диабета*. Собранные листья и веточки сушат в тени и сохраняют в картонных коробках. Настой готовят следующим образом: 4 ст. ложки (40–50 г) сырья заваривают, как чай, в 0,5 л кипяченой воды, кипятят на медленном огне 10–15 минут, процеживают, пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.



Настой листьев и веточек винограда (4 ст. ложки на 1 стакан) принимают *при гипертонической болезни*.



*При гипертонии* полезен настой из сухих листьев винограда: 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настоять и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

### При гипертонии

**Вариант 1.** 50 г листьев винограда, собранных в мае, измельчить, залить 750 мл кипятка, настаивать на водяной бане 15 минут, охладить и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 3 недель.

**Вариант 2.** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев винограда залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды.

**Вариант 3.** Понадобятся *листья и молодые побеги винограда*. Все промыть, измельчить. 4 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 25–30 минут. Процедить, довести объем жидкости кипяченой водой до 200 мл. Пить по 100 мл 2 раза в день после еды.

**Вариант 4.** Понадобятся *листья винограда*, собранные в октябре. 5–6 листиков без черенка промыть, измельчить ножом и залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и настаивать до охлаждения. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

**Внимание!** Для лечения пригодны только неповрежденные и не обработанные химикатами листья винограда.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

**При отеках и запорах:** сжечь *виноградные прутья*, угольки растереть в порошок, взять 2–3 ст. ложки растертых угольков, размешать в 0,5 л воды и варить, пока останется около 3/4 стакана. Пить по 1/2 стакана перед обедом в течение 15–20 дней.



**При хроническом запоре:** выпивать ежедневно по 2 стакана *виноградного сока* 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 2 месяца.



**При дизентерии, колитах или желудочном расстройстве:** к 1/2 стакана свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда добавить 1/4 стакана горячего крепкого чая, в котором растворить 4 ч. ложки

сахарного песка. Выпить всю порцию за 1 раз. Через 1,5–2 часа наступает улучшение.



Из Аюрведы. При *жжении в желудке или мочеиспускательном канале* выпить 1 стакан виноградного сока с кумином, фенхелем и порошком сандалового дерева, взятыми по 1/2 ч. ложки.

Этот рецепт хорошо помогает и *при лихорадочных состояниях*.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

А вот какой оригинальный рецепт лечебного применения *изюма*: из изюминки (сухой ягоды винограда) извлекают косточки, а на их место вкладывают по горошине черного перца. Операция, естественно, трудоемкая, так как требуется обработать несколько десятков изюминок. Зато получаются эффективные пилюли *для лечения простудных заболеваний почек и мочевых путей*.



Изюм помогает *при заболеваниях мочевого пузыря как мочегонное и легкое слабительное*. Приготовьте настой из *изюма* из расчета 2 ст. ложки на стакан кипятка. Принимайте по 1/2 стакана несколько раз в день.



Отвар семян винограда: неполную столовую ложку *семян* заварить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 20 минут, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в качестве *мочегонного средства*.





Из Аюрведы. Людям, страдающим обострениями *цистита, уретрита, жжением во время мочеиспускания*, следует попробовать употреблять по 1 стакану виноградного сока со щепоткой каменной соли и 1 ч. ложкой молотого кумина 2–3 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ

*Изюм, настоянный на виноградном уксусе*, — испытанное народное средство *лечения желтухи и опухолей селезенки*.



Из Аюрведы. Употребление каждый день горсти изюма через час после еды может помочь *при анемиях, увеличении печени или селезенки, а также при запорах*.

## КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*При ранах, фурункулах, пролежнях, язвах*: измельчить свежие молодые *виноградные листья* до образования однородной кашицы. Завернуть кашицу в марлю и прикладывать к больным местам. Через 1 час обмыть больное место кипяченой водой. Холодные виноградные компрессы делать 10 раз в день до полного заживления ран.



*При лечении чесотки, стригущего лишая и других кожных заболеваний* нужно промыть кожу виноградным уксусом и завязать больное место грубой тканью для того, чтобы уксус лучше проникал в кожу. С этой же целью в уксус можно добавить 1 каплю камфорного масла.



*Для лечения различных язв, мозолей и бородавок* нужно к больному месту прикладывать холодный компресс из чесночно-виноградного уксуса и держать его до тех пор, пока он не согреется человеческим теплом, после чего компресс поменять на новый.



Измельченные свежие листья винограда прикладывают к *ранам, фурункулам*.



Размятый *изюм*, смешанный с *животным жиром*, накладывают как пластырь *на опухоли и фурункулы* для ускорения их рассасывания или созревания.

## ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

*Отвар из листьев винограда* (1 ст. ложка на стакан кипятка) способствует выведению щавелевой кислоты из организма. Кроме того, отвар используется *для полосканий при ангине и ларингите и для обмываний при кожных болезнях*.



*Настой из листьев винограда* выводит шлаки и токсины и успешно очищает организм. 3–4 ст. ложки сухих виноградных листьев залейте 1 л кипятка, дайте настояться 15–20 минут. Пейте настой в течение дня вместо чая.



*Коктейль (для улучшения пищеварения)*. Взять кисть *белого винограда*, отделить ягоды и взбить в блендере

вместе с косточками, добавив кусочек *ананаса*, *зеленое яблоко* и *киви*. Этот коктейль можно пить перед или во время еды, особенно при употреблении мяса, он стимулирует активность желудочно-кишечного тракта и улучшает пищеварение.



**Коктейль (для удаления шлаков).** Ягоды с одной кисти *белого винограда* взбить в блендере с целым *апельсином* (без кожуры), *мякотью арбуза* и *пучком мяты*. Это прекрасное средство для начала разгрузочного дня или для того, чтобы, помочь организму вывести токсины на следующий день после обильной праздничной трапезы. Такая смесь почти на 30% покрывает суточную потребность организма в клетчатке и содержит уникальную комбинацию веществ, которая снижает уровень холестерина в крови, предотвращает воспалительные процессы и стимулирует выведение токсинов.



Настой из виноградных листьев **выводит шлаки** и с успехом применяется **против целлюлита**. 30–40 г листьев винограда залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 15–20 минут. Пейте настой небольшими порциями в течение дня.

## ГИНЕКОЛОГИЯ

**При кровотечениях**, особенно **маточных**, принимать внутрь по 1–2–4 г порошка из высушенных виноградных листьев.

## ДЛЯ МУЖЧИН (АЮРВЕДА)

Смешайте стакан виноградного сока с 1 ч. ложкой свежего лукового сока и 1 ч. ложкой меда. Употребление этой смеси 1 раз в день перед сном в течение 45 дней способствует *увеличению количества сперматозоидов и продолжительности эрекции.*



*При ослаблении полового влечения* благотворно употребление смеси 1 стакана виноградного сока, щепотки перца пиппали, 1/2 ч. ложки жженого или натурального сахара и 1/2 ч. ложки ашваганды (зимняя вишня, индийский женьшень, физалис солнечнолистный). Принимать за час до сна.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

При *конъюнктивите* сок из виноградной лозы закапывать в глаза.



*Виноградный уксус* поможет избавиться *от слезоточивости глаз*, которая возникает из-за недостатка калия в организме. Для того чтобы слезотечение прекратилось, нужно принимать виноградный уксус 14 дней подряд 2 раза в день после еды.

## В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

*При увядающей коже:* надрезать 3–5 ягод винограда и соком смазать лицо и шею. После такой 20-минутной маски кожа становится замечательно гладкой.



Взять в равных пропорциях *масло виноградных косточек и миндальное масло*, смочить в этой смеси салфетку и наложить ее на лицо на 15–25 минут. После процедуры лицо протереть тампоном, смоченным в теплой воде.



**Против морщин вокруг глаз:** к 1–2 ст. ложкам смеси *виноградного масла и масла авокадо (1:1)* добавить по 1–2 капли *эфирных масел розы и сандала*. Смазывать 1–2 раза в день.



**При глубоких морщинах:** к 1 ст. ложке *масла из виноградных косточек* добавить по 1–2 капли *эфирных масел мяты, фенхеля или сосны*. Смазывать 1–2 раза в день.



**Маска для лица:** 1 ст. ложку *виноградного масла* смешать с 1 ст. ложкой *масла жожоба или авокадо*. Добавить по 2–3 капли *эфирных масел можжевельника и розы* или по 1–2 капли *розмарина, лаванды и лимона*. Нагреть полученную смесь на водяной бане до 37 °С. Тонкий слой ваты пропитать теплым маслом и наложить на лицо, оставив открытыми рот, нос и глаза. Поверх ваты положить пергаментную бумагу или тонкую пленку. Для сохранения тепла лицо обернуть сложенным в несколько раз полотенцем. Пропитанные маслом салфетки накладывать на пораженные участки кожи 1–2 раза в день на 20–25 минут. Данный состав способствует быстрой регенерации тканей, повышению упругости кожи, разглаживанию морщин. Придает коже здоровый вид.



**При проблемной коже:** в 1 ст. ложку масла из виноградных косточек добавить по 1 капле эфирных масел ромашки аптечной, иланг-иланга, сандала. Смазывать пораженные участки 3–4 раза в день или использовать для масок и аппликаций.



**При сухой, воспаленной и шелушащейся коже** к 1 ст. ложке виноградного масла добавить по 1 капле эфирных масел сандала, апельсина, ромашки аптечной.



**Для ежедневного ухода за кожей любого типа** виноградное масло используется после бритья, принятия водных процедур или солнечных ванн. К 1 ст. ложке масла добавить по 1 капле эфирных масел апельсина, лимона, розового дерева и полученной смесью смазывать кожу.



**При растяжках кожи** смазывать проблемные участки 2 ч. ложками масла из виноградных косточек с добавлением 2–3 капель эфирного масла розмарина и по 1–2 капли масел лаванды, мяты и гвоздики.



Виноградное масло **устранит дряблость кожи рук, смягчит кутикулу и обогатит витаминами ногтевые пластины.** Смешать 1 ст. ложку масла с 1 ст. ложкой меда и стаканом сливок. Полученную смесь подогреть на водяной бане до комфортной температуры и наложить на кисти рук на 10–15 минут.



**Против повышенной потливости стоп и неприятного запаха** помогут ножные ванночки: 1 ст. ложка *виноградного масла* на 1 л воды.



**Для укрепления волос** рекомендуется втирать в кожу головы *масло из виноградных косточек* за полчаса до мытья головы. За счет большого содержания витаминов А и Е оно способствует приданию блеска волосам, делает их шелковистыми, увлажняет кожу голову. Виноградное масло легко наносится на волосы и растекается, поэтому достаточно небольшого его количества, чтобы оздоровить даже самые длинные волосы. Оно так же легко смывается и не оставляет после себя жирных следов или легкого зеленого оттенка.



### **Для омоложения кожи**

1. Полотняную салфетку или марлю, сложенную в несколько слоев, смочить *виноградным соком* и наложить на лицо на 15–20 минут. После снятия маски лицо ополоснуть теплой водой, высушить мягким полотенцем и нанести питательный крем. Маска делает любую кожу бархатистой, свежей, эластичной, предупреждает дряблость, хорошо очищает и тонизирует ее. На одну маску достаточно 1–1,5 ст. ложки сока. Курс 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю.

2. Людям с тонкой, чувствительной кожей полезны маски из *виноградного сока с медом и творогом*: 1 ч. ложку творога растереть с таким же количеством жидкого меда и добавить 2 ч. ложки сока винограда. Смесь густо смазать лицо, а спустя 10–15 минут умыться холодной водой.



Горсть *красного винограда* разомните вместе со *сметаной* и приготовьте густую маску. Нанесите смесь на лицо, подождите 20 минут и снимите маску тампоном, смоченным в прохладном молоке. Такая маска питает, увлажняет и разглаживает кожу, а заодно и сужает расширенные поры.



*Маску для жирной кожи* можно приготовить, смешав *взбитый яичный белок с растительным маслом* (2 ч. ложки) и 2 ч. ложками *виноградного сока*. Такая маска стягивает поры, очищает и слегка отбеливает кожу.

## РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ВИНОГРАДОМ ОТ А. П. БЕЗЯЕВА\*

Выращиванием винограда А. П. Безяев занимается уже 35 лет. Любовь к этим ягодам у него с детства: он рос на Азове, среди виноградников. Сейчас у него на сотках растет 350 кустов 163 сортов, 10 из которых он вывел сам. Восемь лет назад практически не мог ходить: мучил радикулит, артрит коленных суставов. А вывели его компрессы из виноградных листьев. Настой из сухих и свежие ягоды белых сортов («аркадия», «галбена», «подарок Запорожью») привели в порядок желудочно-кишечный тракт, виноградный уксус почистил организм. А его супруга с помощью винограда регулярно приводит в порядок сердечно-сосудистую систему. Например, сорт «верный саперави» расширяет сосуды, улучшает работу сердечной мышцы, понижает давление.

\* Перед применением рецептов проконсультируйтесь с врачом.



*Для улучшения работы желудочно-кишечного тракта (от изжоги, гастритов, для очищения печени)*

1. 100 мл сока из белых сортов винограда разбавить минералкой. Пить 3 раза в день, за полчаса до еды в течение месяца.

2. *Настой из виноградных листьев* пить по 100 мл 3 раза в день через час после еды. Для приготовления настоя набить виноградными листьями 3-литровую банку доверху, запарить их кипятком, настаивать 3 дня. Если при приготовлении настоя добавить щепотку дрожжей, получится виноградный квас. Пить по той же схеме.

3. *Виноградный уксус* принимать по 2 ч. ложки на 100 мл минералки натощак, за полчаса до еды. Для приготовления уксуса заквасить 10 л вина. Оставить бродить под марлей на 20–30 дней. В полученный уксус добавить 200–300 г меда, дать постоять еще 10 дней. Разлить по бутылкам.

*От радикулита, ревматоидных артритов, артрозов, расширения вен.* Накладывать листья на больное место, обвязывая бинтом, ходить день-два, потом листья поменять.

*От гипертонии.* На 100 мл сока винограда «северный саперави» добавить 50 мл сока черноплодной рябины. Принимать 3 раза в день в течение месяца за час до еды.

## **НАСТОЙКА ВИНОГРАДА АМУРСКОГО — ЗАМЕДЛИТЕЛЬ СТАРЕНИЯ (из газеты «Бабушкины рецепты» № 8, 2012)**

«Народной медициной я увлекаюсь с детства. Накопил немалый опыт в этой области. А последние 15 лет не

без успеха претворяю этот опыт в жизнь. Имею больше десятка государственных патентов и регистраций на изделия и средства альтернативной медицины. Отмечен медалью ассоциации народных целителей «За успехи в народной медицине». И свой лучший рецепт хочу предложить читателям. Собственно рецептов не один, а даже два, но они взаимодополняемы.

Итак, первый рецепт касается профилактики и лечения самых распространенных и опасных заболеваний — сердечно-сосудистых. Ведь известно, что эти болезни являются главной причиной печальной смертной статистики. Известно, что препараты красного винограда в сочетании с небольшим количеством спирта, например, красное сухое вино, обладают свойствами значительно снижать риски инфарктов, инсультов, холестеринемии, гипертонии и т. д. Учеными разных стран установлено, что этими свойствами виноград обязан, в основном, веществу под названием ресвератрол. В экспериментах были выявлены кардиопротекторные, противоопухолевые, противовоспалительные, понижающие уровень сахара в крови, иммуномодулирующие, гепатопротекторные и другие положительные эффекты ресвератрола. Он увеличивал продолжительность жизни экспериментальных животных в 1,5 раза. И за эти качества ученые прозвали ресвератрол замедлителем старения. Но мало кто знает, что больше всего ресвератрола не в сортовом винограде, а в таежном амурском. Виноград этот растет в дальневосточной тайге, пережил ледниковый период. Сорокоградусные морозы переносит шутя. Чтобы выжить и плодоносить в этих суровых условиях, амурский виноград за время своей эволюции научился вырабатывать разные биологически активные вещества. Это и ресвератрол, и кверцетин, и витамины, и многие другие. Весь

этот комплекс и наделяет виноград чудесными лечебными свойствами. Российские ученые из Тихоокеанского океанологического института имени В. И. Ильичева разработали ценную настойку из выжимок таежного винограда. Несколько лет назад я раздобыл семена настоящего амурского винограда. Посадил на даче в Подмосковье. Выросли большие лозы, которые дали обильный урожай. Ягоды мелкие, невзрачные, но довольно вкусные. Получается хороший сок и вино из него. А из листьев — вкусный суп, витаминные салаты и голубцы — долма. Но, главное, я узнал рецепт настойки. Стал ее делать для себя и своих знакомых, у кого проблемы с сердцем, давлением, сахарный диабет, гепатиты и пр. Результаты такие: в течение 2 месяцев приема настойки исчезает шум в ушах и нормализуется давление. Через 3—4 месяца уходят боли грудной жабы (стенокардии), улучшается память. Настойка способствует восстановлению после инфарктов и парализованных больных после инсультов. А женщины отмечают улучшение цвета лица и упругости кожи.

Сделать настойку довольно просто. Надо отжать виноград, лучше вместе с гребнями (плодоножками ягод), на шнековой соковыжималке, чтобы жом вышел почти сухой. При таком отжиме из 1 кг свежих виноградных ягод получается около 900 мл сока и 100 г жома. Затем 20 г жома залить 100 мл водки. Настоять и через неделю можно начать принимать по 1 ч. ложке раз в день, с утра, во время еды — лучше добавлять в чай. Полученную настойку можно разбавить пополам с водой. Но тогда и принимать надо по 2 ч. ложки (по 1 дес.). Вкус — специфический: сладковато-кисловато-терпкий. Противопоказаний не выявлено. Принимать можно постоянно.

А теперь второй рецепт — это технология, которая помогает усилить лечебные свойства и настойки из винограда, и любой другой настойки из растительного сырья. И способствует экономии самого сырья. За этот рецепт автор получил патент России на изобретение № 229565, под названием «Способ приготовления бальзамов Родимина». Дело в том, что некоторые полезные вещества извлечь из растений довольно сложно. На фармпредприятиях с этой целью прибегают к сложным технологиям. Добывают вещества в чистом виде и таблетуют их. Но фитотерапевты заметили, что такие таблетки действуют слабо. Комплексные настойки зачастую намного эффективнее, в них работает суммарный эффект разных веществ.

Предлагаю вам свою технологию, которая осуществима в домашних условиях на кухонной плите: надо взять нужное количество растительного сырья, поместить в эмалированную емкость и залить, но не водкой, а водой, в том же количестве. В нашем примере с виноградом это будут те же 20 г жома и 100 мл воды. Поставить на огонь и довести до кипения. Следить: как только вода начнет закипать, немедленно снять емкость с огня и тут же влить 100 мл водки. Закрывать и дать остыть. После остывания такая чай-настойка уже готова к применению. Это может быть очень важно, например, в случаях лечения больных после инсульта, когда прогноз тем благоприятнее, чем скорее начнется лечение. Эта технология получила название «Метод вскипания этанола в кипящей воде» и позволяет извлечь из растений почти на 30% больше биологически активных веществ, чем обычным способом.

*Заслуженный изобретатель средств и методов медицинского назначения, народный целитель*

*Родимин Евгений Михайлович»*



## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

Общество не может бесконечно погружаться в пьянство, а не то вместе с любителями «зеленого змия» разложится и само общество. Тема пьянства на Руси была актуальна если не всегда, то уж на нашей памяти неизменно.

Сколько же беды приносит эта пагуба в семьи, в жизнь самих «питоков», в общество в целом! Эта проблема столь актуальна, что впору ее вписать отдельной строкой в программу национальной безопасности России. Не будь этого, дальнейший разгул пьянства погубит нацию. К этому все и идет. Распространение по России заводов по изготовлению пива крепостью 5–7 градусов (значит, в пол-литровой бутылке содержится 25–30 мл спирта) способствует спаиванию молодого поколения, ведет к деградации личности и становлению потенциальным алкоголиком. Что же делать? Как быть?

Иной раз с горечью задумаешься: в крови у нас это, что ли? Но не была пьяной Русь издревле. Вино и пьянство были столь далеки друг от друга, как «море-окиян прейти». Миф это, что со стародавних времен русские были причастны и предрасположены к пьянству. Причем злонамеренный. Дабы ущербинку выявить и всячески принизить нацию.

Источники говорят, что долгое время наши пращуры культивировали «престижную» форму питания. Пиры, стоившие дорого, доступны были только князьям и являлись не одним лишь развлечением, но и укреплением дипломатических контактов, торгово-хозяйственных сделок, данью уважения к соседу, инородным посланцам. Да и пили-то хмельные напитки не в нынешнем понимании этого слова, а вина медовые («мед-пиво пил...»), брагу и пиво, куда как уступающие по крепости и превосходящие по качеству теперешние зелья. Я вот и по своей юности помню: в народе осуждалось пьянство. Неприятие пьянства было в крови у славян. Выразитель их мировоззрения, один из первых писателей Древней Руси, Феодосий Печерский (70-е годы XI столетия), сравнивал пьяных с бесноватыми, от неразумных действий которых страдают окружающие: «Бесноватый страдает поневоле, — писал он, — и может удостоиться жизни вечной, а пьяный страдает по собственной воле и предан на вечную муку».

Зло пришло не с традиционным питьем, а с завозом гонуэзцами в конце XIV в. (1398 г.), торговавшими с нашими предками, водки, доселе славянам неведомой. А уж при Алексее Тишайшем, когда это зелье стало доходной статьёй казны государства, и народ дорвался... Еще бы, сам государь возвестил, что «питухов с кружечных дворов не отгонять»...

А потом, при других правителях, несмотря на периодические введения табу, перевешивала чашу весов алчность правителей. Легкая прибыль. Да какая! Сейчас, помимо нефти и газа, — это главная статья доходов. Как лепотно-то. И зачем нужен реальный сектор экономики? Спиваются не люди, людей спаивает государство. Зачем учреждались 10 праздничных дней на Рождество? Что, люди ринутся в библиотеки пополнять свой образова-

тельный уровень и расширять кругозор? Они на замке. Заполнят залы театров и консерваторий? Но простолюдинам они почти недоступны по ценам на билеты. А что доступно? Бутылка водки, бес ее побори.

Но разве в народном хозяйстве решены все проблемы? А экономика так окрепла, что «гуляй, Ваня!» и не думай о завтрашнем дне? Эти думы на хмарную голову как-то притупляются. И куда Ване податься, если на его голову свалилось столько бездельных дней? И без того «для чашников и бражников бывает много праздников». А тут еще правительство добавило, чтобы безделье в доuku не было. Умысел не спрячешь. Не случайно ведь Екатерина II обмолвилась однажды прямо и простодушно, что «пьяным государством и править легче»...

Пьянством разлагается самая сердцевина души, той субстанции, которая являет собой нравственную и духовную суть человека. Пьяный человек — безвольный человек. Пьяный человек — изменный человек. Пьяный человек — социальное животное, орудие в руках темных сил. Как тут не вспомнить легенду: «Пустынник и дьявол».

Решил Князь тьмы известить благочестивого старца. Обещал больше никогда не надоедать ему, если... Если тот выберет одно из трех зол.

Первое — напиться вина (вином раньше именовали водку).

Второе — поест мяса.

Третье — совершить блуд.

— А-а-а, пожалуй, я напьюсь, что с пьяного спрос, — выбрал старец один из трех грехов.

Ударили по рукам, заключили мировую сделку. Ну напился пустынник до степени риз. И вдруг, помимо своей

воли, стал вытворять такое... Оскоромился и в блуд пустился. Так мало того, в пьяном виде забрался в чужую кладовую. Повязали как вора. Приговорили к виселице.

Вот так.

Давайте разберемся, что все-таки происходит на клеточно-мембранном уровне, когда человека засасывает эта пагубная страсть? И почему она губительна?

Нельзя сказать, что спирт появился неведомо откуда. Он (этанол, или спирт) был с нами, точнее, в нас самих, всегда. Этанол в незначительных дозах вырабатывается организмом и является необходимым звеном в биохимических реакциях. И чем больше вы принимаете растительной пищи, к примеру, тем его больше. Вы наверняка замечали, что после еды наступает благостное состояние и хочется всех любить. Почему? Это результат работы вашего «самогонного аппарата». Не улыбайтесь, так оно и есть.

Помимо приема пищи, на количество внутреннего этанола влияют и физические упражнения, и занятия спортом, когда испытываешь настоящий кайф, который вполне может заменить увлечение теми же наркотиками, алкоголем, что, например, успешно использует в своей лечебной практике доктор Я. И. Маршак. Немногие ведь могут похвалиться, что способны противостоять этому злу. В основу практики Я. И. Маршака заложена программа «12 шагов», низкокалорийная диета и другие компоненты.

Больше того, скажу вам, что прием 50 мл водки не вредит, а напротив, вызывает положительные сдвиги в организме. Включаются резервные механизмы для того, чтобы привести в норму рассогласованные системы.



Указанное количество способствует лучшему протеканию биохимических реакций, снятию стрессов и спазма сосудов, более спокойному решению возникших проблем. Главное — не переходить указанный предел, а если случилось (что ж, «на всякую старуху бывает проруха»), не делать этого систематически. А иначе... Иначе — болезнь...

Вот что происходит. «Глушанул» выше всяких мер — и организм на дыбы. Что-то не так, как запрограммировано Природой. Море этанола вместо положенных 50 мл. Как реагировать? Организм перестает вырабатывать собственный этанол. И это не все. Он ощеривается против «чужака» всем наличным вооружением. В бой бросается специальный фермент алкогольдегидрогеназа. У мужчин его больше, у женщин меньше: вот почему они пьянеют и спиваются раньше мужчин. Дальше — больше. В ожидании очередной дозы водки организм уже ставит на поток вещества, которые он не должен вырабатывать, на что тратится много энергии.

Помимо этого, излишек спирта поглощается жировыми клетками. Как хороший растворитель, этанол разрушает жировую пленку, а это уже тромбы, с которыми организм, как самоналаживающаяся система, в свою очередь, также начинает бороться, выделяя специфические антитромбические вещества. Но силы-то неравные. Реки этанола начинают разрушать все защитные дамбы. Вот почему у «пьяного зачатия» дитя всегда — урод. Спирт легко проникает в клетки, в том числе — половые, влияя на наследственную структуру. А влияние алкоголя на женский организм в 200–250 раз сильнее, чем на мужской. Почему? В организме женщин закладывается от природы постоянное количество яйцеклеток, и эти «пьяные» клетки, так же как и прокуренные или подвергшиеся

воздействию наркотиков, остаются неизменными до конца жизни. И вот вам потенциальный уродец.

С мужчинами все-таки проще. Так устроена у него «биофизика», что через месяц воздержания от алкоголя или курения сперматозоиды полностью обновляются. Поэтому в этом случае ранее употребленные алкоголь и табак не скажутся на здоровье будущего ребенка.

Доктор Джарвис связывал страстное желание выпить водки с недостатком в организме очень важного элемента — калия. И именно поэтому «прикованным к рюмке» он советовал принимать порционно, в строгой последовательности, мед, очень богатый калием. Прием «нектара с росы небесной», по Джарвису, помогает уменьшить или даже разорвать тягу к спиртному. Вот его рекомендации.

Съешьте с небольшим количеством воды 6 ч. ложек меда, через 20 минут — еще раз такую же порцию и снова через 20 минут — 6 ложек меда. Все это делать на ночь. Утром выпейте глоток водки и снова повторите процедуру.

Как заявляет Джарвис, отвращение к водке гарантировано.

Другой классик естественного оздоровления Поль Брэгг разглядел в организме алкоголиков большой дефицит витаминов группы В и кальция. И я полностью с ним согласен. Как согласен и с его воззванием (иначе я его не назову), которое привожу дословно: «Алкогольные напитки — смертельный яд для нервной системы. Когда вы хотите выпить, это означает, что вашим нервам не хватает комплекса витаминов В, кальция и других питательных веществ. Не поддавайтесь настойчивым уговорам. Скажите человеку, который предлагает вам спиртное, что у вас аллергия к алкоголю».

И чтобы устранить пробел в минеральном и витаминном обмене веществ, предлагаю жевать пророщенную пшеницу. Вот где сокровищница комплекса витаминов В и кальция, того, что недостает в организме потенциального алкоголика... Ешьте также бобовые, печень животных, курагу. Все это поможет вам отвязаться от «зова плоти», точнее от жажды... Ну не будет хотеться хмельного, а если возникнет потребность, то только в 50 мл. Не больше!

А теперь давайте поговорим непосредственно о вине. Книга-то о винограде.

Вспоминаются слова Омара Хайяма:

*Запрет вина — закон, считающийся с тем,  
что пьется, и когда, и много ли, и с кем.*

*Когда соблюдены все эти оговорки,  
пить — признак мудрости,  
а не порок совсем.*

Издравле человечество знало о чудесных свойствах виноградного сока, превращающегося в хмельное вино, которое служило для человека не только источником наслаждения, но было и целебным напитком. Из старинных легенд мы можем узнать, что виноградная лоза была одним из первых растений, сотворенных всемогущим Богом, и что «выдавливание сока из плодов винограда было первоначально неизвестно, но Ной, побуждаемый человеческой природой, придумал это, подобно тому, как употребление мяса в пищу».

Есть еще одна красивая легенда о происхождении винограда и вина.

Говорят, что однажды, персидский царь Джамшид, отдыхая в тени своего шатра и наблюдая за состязаниями лучников,

вдруг увидел, что неподалеку крупная птица бьется в пасти огромной змеи. Царь повелел лучникам убить рептилию. Меткий выстрел в голову сразил змею. Освободившаяся из ее пасти птица упала к ногам повелителя Персии, выронив из клюва несколько зерен. Из этих зерен вырос густой ветвистый кустарник, давший множество сладких плодов. Царь Джамшид очень любил сок этих плодов. Но однажды ему принесли подкисленный сок. Царь разгневался и приказал убрать сосуд с напитком с глаз долой.

Прошло несколько месяцев. Одна прекрасная рабыня, наложница повелителя, стала страдать нестерпимыми головными болями, да так, что пожелала умереть. Обнаружив отвергнутый царем сосуд с соком, рабыня выпила его до дна, надеясь, что это яд. Естественно, она упала без чувств, но не умерла, а проспав несколько дней, поднялась совершенно выздоровевшей. Весть о чудесном исцелении дошла до ушей Джамшида, и он провозгласил прокисший сок «царским лекарством», имелась в виду применимость в лечении недугов.

С тех пор виноградом лечат упадок сил, малокровие и нервные болезни, а сушеный виноград — изюм — был первым средством от заболеваний легких, печени, желудка и т. д.

Особенно полезен виноградный сок, по питательности он приравняется к молоку. Недаром Платон называл виноградный сок «молоком стариков», его пили греки так же часто, как мы, например, чай. Цинк и калий, медь и кальций, железо и марганец, магний и другие микроэлементы и легкоусвояемые минеральные соли, содержащиеся в винограде, обеспечивают организм «строительным и ремонтным материалом».

Виноград рекомендуется при малокровии, так как он увеличивает количество эритроцитов и повышает уровень гемоглобина, нормализует соотношение между клетками крови, стимулирует кроветворную функцию костного мозга.

И вот еще. Я постоянно говорю о чистке организма от шлаков, но лучше, чем виноградный сок «чистильщика» нет... За счет мочегонного свойства винограда его сок освобождает организм от вредных продуктов жизнедеятельности, прекрасно очищает почки, препятствует развитию мочекаменной болезни. Сок оказывает благотворное влияние на работу сердца, предотвращая образование тромбов в сосудах. Недавно исследования ученых показали, что виноградный сок является даже более эффективным средством профилактики сердечных приступов, чем аспирин.

Не только ягоды винограда и его сок полезны для организма. Листья винограда, богатые аскорбиновой кислотой, — ценная добавка к любым салатам. А хинкали нравятся? А долма? Мне — очень. Листья винограда консервируют впрок и используют всю зиму для приготовления тех же салатов и множества других блюд. И виноградное вино (как вы понимаете, в умеренном количестве) считалось целебным напитком. И надо сказать, что во все времена пьянство порицалось, с ним боролись, даже вырубали виноградники, как это совсем недавно было и в СССР, когда уничтожались виноградники даже элитных сортов. И выяснялось, что все дело в отсутствии культуры питья...

Если верить библейской легенде, то к Ною восходит история виноделия. Благополучно пережив Всемирный потоп, он занялся возделыванием лозы, виноделием и дегустацией вин собственного приготовления. Легенда гласит, что Ной прожил после потопа 350 лет. Не в пользу ли вина секрет долгожительства Ноя?

Трудно себе представить продукт с более сложной гаммой тонов и полутонов. На сегодня, по утверждению больших знатоков вина доктора философии Аллы Кузьминой и заслуженного работника здравоохранения Веры Шевченко, издавших чудесную книгу «Здоровье, даруемое виноградной лозой», определены и измерены около 600 его составляющих. Особо подчеркну, что истинное виноградное вино не является простым спиртовым раствором. Оно содержит большое количество летучих и нелетучих веществ, пропорции которых различны в зависимости от качества почвы, на которой произрастает лоза, сорта возделываемого винограда и солнечных дней в году.

Информация для несведущих. На 80% вино состоит из биологически чистой воды, 8,5–15% спирта, полученного в результате брожения сахара; ряда органических кислот, перешедших в вино из винограда (виннокаменная, молочная, лимонная) или появившихся в процессе спиртового или яблочно-уксусного брожения (молочная, яблочная, уксусно-кислая), а также остаточных сахаров — глюкозы и фруктозы.

Дальше идут фенольные составляющие, которые определяют цвет и структуру красных вин, ароматические вещества, образующие букет вина, эфирные масла сложных эфиров, дубильные вещества, минеральные соли. Подумайте только: в состав вина входят 24 микроэлемента, включая жизненно важные марганец, калий, цинк, рубидий, фтор, ванадий, йод, титан, кобальт. Вино содержит также калий и фосфор, играющие важную роль в процессе жизнедеятельности организма, в минеральном обмене и биоэнергетике.

Мне приходилось бывать в знаменитых винных подвалах — массандровских, французских, испанских, — и

дивился я строгости технологии (и откуда только берутся выморочные вина, убивающие не хуже водки?). Там же мы дегустировали вина разной выдержки и сортов. Это, конечно, врезалось в память на всю жизнь. Как будто прикоснулся к какому-то магическому таинству, когда в тебе что-то меняется в лучшую сторону или ты приближаешься к пониманию истины. Это сродни вдохновению.

Уже в бокале напиток начинает жить собственной жизнью. Он уже не насыщается ни танинами, ни пигментами, ни другими веществами, составляющими его букет. Этот букет, повторюсь, зависит от сорта винограда, от почвы, где возделывается лоза, от климатических условий. Так, в жарком и солнечном климате виноградная ягода накапливает большое количество сахара, в результате чего получают отличные сладкие вина типа мадеры или хереса, отличающиеся высокой естественной крепостью. Некоторые сорта придают вину яркий цветочный аромат и элегантность, другие — отчетливо фруктовый вкус и пряный аромат. А сорт белого винограда «виура», культивируемый в Испании с незапамятных времен, даст вина легкие, живые, характеризующиеся высокой кислотностью.

Такие вина получают путем полного сбраживания сока: каберне, саперави и киндзмараули. Я бы еще добавил: рислинг, цинандали. Очень приятные на вкус и полезные для здоровья вина (*не более одного бокала!!!*). Содержание сахара в них — не более 0,5%, спирта — до 14%. Самые популярные грузинские вина — киндзмараули, псоу и ахашени, содержание в них сахара 3–10%, спирта 8–12%.

Вот их-то и предпочитают горцы. Вы видели среди них пьяниц? А вот долгожителей не счесть. И возвраща-

ясь к вопросу насчет долгожительства Ноя, скажу следующее. Наряду с целым сонмом полезных веществ в виноградном вине есть природные антиоксиданты, главные враги онкологии — полифенолы. Они-то и представлены главным образом флавоноидами, которые в вине пребывают в легкоусвояемой форме. Как выявили ученые, полифенолы — ценнейшие биологически активные вещества. Они и замедляют процесс старения. Все зависит от количества, ибо, как и все, что касается природных средств, все есть яд и все есть лекарство. Одна только доза разделяет их... Как утверждал еще Платон, употребление вина должно быть умеренным. В его трудах мы находим рекомендации: не давать вина детям до 18 лет, позволять умеренное употребление его молодым людям до 30 лет, позволять участвовать в пиршествах и употреблять вино в любых желаемых количествах людям старше 40 лет. Но философ, конечно же, имел в виду какие-то ограничители внутри нас. Еще древние сложили пословицу: *non est culpa vini, sed culpa bibentis* (лат.) — «виновато не вино, виноваты пьющие». Им вторил Апулей, говоря, что «первая чаша принадлежит жажде, вторая — веселью, третья — наслаждению, четвертая — безумию».

А древнегреческий поэт Эвбул тоже советовал выпивать не более трех чаш вина: «Первая из них предназначена для здоровья, вторая — для любви и настроения, а третья — для сна. После четвертой начинается ругань, после пятой — скандалы, после шестой — непристойные песни. Ну а после десятой мутится рассудок, так что пьющий валится наземь, в мусор и грязь».

Буду объективен, регулярное, но умеренное питье вина:

- способствует предотвращению инфаркта миокарда (согласно исследованиям, риск возникновения инфаркта



сокращается наполовину), сохраняет эластичность сосудов, улучшает кровенаполнение сердечного желудочка, снижает уровень холестерина в крови, улучшает кровоснабжение сосудов и уменьшает опасность тромбов;

- активно поддерживает сопротивление организма инфекциям, так как, обладая дезинфицирующими свойствами, оно снижает активность возбудителей болезней, убивает бактерии и вирусы, а также повышает иммунитет человека;

- сохраняет физическую и умственную активность, так как умеренное потребление замедляет возрастное (у пожилых людей) снижение активности головного мозга, улучшает кровообращение и снабжение мозга кислородом;

- способствует психологической разрядке и уменьшению вредного воздействия стрессов;

- увеличивает продолжительность жизни, так как в вине содержатся химические вещества, замедляющие старение клеток и предотвращающие раковые заболевания;

- является природным биогенератором — после физических нагрузок умеренное потребление вина восполняет потерю необходимых веществ, освежает организм;

- содержащиеся в вине энзимы и катехины способствуют сжиганию жира, помогая растопить липиды и вывести их из организма.

Как отмечают французские медики в своих исследованиях, регулярное и умеренное потребление вина защищает человека не только от болезней сердца и сердечно-сосудистых заболеваний, но и от онкологических. Недавно ученые обнаружили, что антиоксидант ресвератрол, содержащийся в красном вине, исключительно важен для профилактики опухолей. Это вещество действует подоб-

но антибиотику и предохраняет виноградные ягоды от различных грибковых заболеваний. В организме же человека ресвератрол предотвращает перерождение клеток в злокачественные, а также способствует ликвидации уже появившихся раковых клеток. За минувшие десять лет у тех пациентов Медицинского центра французского города Нанси, которые выпивали ежедневно свою «профилактическую» норму в 300–400 мл вина, смертность от всех болезней в целом была на 30% ниже, чем у непьющих, доказал доктор Рено, один из ведущих специалистов Франции по профилактике онкологических заболеваний!

У пациентов, умеренно пьющих вино, на 20% ниже была смертность от инфаркта. И на 30% ниже смертность от стресса. А последние исследования, проведенные французскими медиками, показали позитивную роль вина и в профилактике повторного инфаркта миокарда. Как свидетельствует отчет, недавно опубликованный в журнале Американской ассоциации кардиологов «Circulation», французские ученые из Гренобльского университета, лабораторий Лиона и госпиталя города Рэнна доказали, что риск повторного инфаркта миокарда для мужчин снижается в среднем на 50% при условии, что они употребляют до двух бокалов натурального вина в день.

Я уже говорил о том, что сегодня хорошо известен «французский», или «средиземноморский» феномен. Во Франции, Италии и Испании традиционная кухня очень тяжелая, так как в ее рецептах используются продукты с высоким содержанием холестерина: печень, мозги, почки. К тому же французы много курят. Казалось бы, население этих стран обречено страдать от сердечно-сосудистых заболеваний, но происходит обратное: итальянцы и

французы болеют ими не чаще, а, напротив, вдвое реже, чем, скажем, датчане. Ученые объясняют этот феномен тем, что в средиземноморских странах натуральное красное вино является повседневным напитком, тогда как их северные соседи предпочитают за столом пить пиво, водку или просто воду.

### **Знатоки советуют: «Не навреди!»**

#### ***Виноград и виноградный сок***

- Виноград снимает усталость. Съешьте несколько ягод винограда — почувствуете прилив сил.

- Виноградный сок незаменим при запорах. Пейте его натощак за два часа до еды, начиная с 3 мл на 1 кг веса тела; постепенно ежедневная доза сока должна увеличиваться до 200–600 мл, но не более.

- При гипертонии тоже поможет виноград. Он нормализует ритм работы сердца и артериальное давление. Есть его лучше через 1,5–2 часа после приема пищи. В день можно съесть не более 1 кг плодов винограда.

- Помните, что употребление винограда непосредственно перед едой снижает аппетит.

- Плохой компаньон винограду — молочные продукты: виноград сквашивает их, и в животе зреет «революция».

- Не рекомендуется употреблять виноград с газированными напитками, маринадами, копченостями, соленьями и жирными блюдами.

#### ***Вино виноградное (красное и белое)***

- Для поддержания ослабленной сердечной деятельности хороши белые вина и шампанское.

- При расстройстве желудка полезны красные вина с высоким содержанием дубильных веществ — саперави, каберне.

- Красные столовые вина рекомендуют при анемии — до двух стаканов в день во время еды.

- При атеросклерозе назначают сухие белые вина с минеральными столовыми водами без газа, до 0,5 л в день.

- При авитаминозах можно пить любые вина.

- Грипп, бронхит, воспаление легких лечат глинтвейном — горячим красным вином с сахаром.

- Истощенным и слабым больным дают по несколько ложек в день портвейна или мадеры.

- Рвоту можно остановить сильно охлажденным шампанским.

- Небольшое количество коньяка (20–25 мл), добавленного в чай, вызывает благотворное потовыделение.

- Белое вино — лучшее пищеварительное средство. Выпитое перед едой, оно стимулирует выделение желудочного сока и способствует переработке протеинов.

- Вино обладает антиспазматическим свойством, а также помогает при бактериальной диарее, уменьшая жидкостные потери кишечника, стерилизуя инфекционный очаг.

### ***Коктейли на основе вина и винограда***

Подавая к столу коктейль, надо учитывать его консистенцию, крепость, наличие фруктов, специй и наполнителей, используя при этом соответствующую посуду.

Так, игристые коктейли и коктейли с яйцом подают обычно в высоких конусных бокалах вместимостью 150–250 мл; слоистые коктейли — в узких конусных бокалах вместимостью 100–200 мл; крепкие и десертные —

в широких конусных бокалах вместимостью 100–200 мл; десертные коктейли и коктейли с фруктами — в шарообразных бокалах вместимостью 100–200 мл и креманках; напитки типа гляссе и коктейли с фруктами, сливками и мороженым — в тюльпанообразных бокалах вместимостью 150–200 мл и креманках; соки — в кувшинах, если при этом на столе имеются бокалы или стаканы, предназначенные для этих напитков.

Коктейли и некоторые другие напитки принято пить через соломинку из полиэтилена или полистирола.

Напитки со взбитыми сливками, ягодами или фруктами подают с ложечкой или специальными пиками, представляющими собой небольшие заостренные деревянные или пластмассовые палочки. Щербет подают с чайной ложечкой.

Коктейли можно также подавать со специальными коктейльными ложечками с длинными ручками в виде соломинки.

### ***Коктейль для похудения***

На 125 мл не очень крепкого (12–14%) красного вина взять 1 яичный желток, 1 ч. ложку меда.

Вино слегка подогреть и смешать с яичным желтком и медом.

Выпить за 30 минут до приема пищи.

### ***Коктейль от простуды***

На 1 стакан красного сухого вина взять 2 ч. ложки сахара, 1–2 дольки апельсина, немного корицы для аромата, 1–2 палочки гвоздики.

Положить в вино сахар, гвоздику и корицу. Довести его до кипения, процедить и добавить дольки апельсина.

Пить горячим.

### ***Согревающий коктейль***

На 1 бутылку красного вина взять 15 г корицы, 5 кусочков сахара-рафинада, немного цедры лимона.

Корицу и сахар добавить в вино и нагревать бутылку на водяной бане до 60 °С, затем опустить в нее цедру лимона.

Пить 3–4 раза в день в теплом виде.

### ***Успокоительный коктейль «Ноктюрн»***

Взять 125 г винограда, 125 г ананасовых долек, 50 г салата-латука, 50 г сельдерея.

Все ингредиенты смешать и пропустить через соковыжималку.

Подавать в большом стакане со льдом, украсив листьями латука.

### ***Коктейль «Здоровье»***

Взять 100 г винограда, 100 г ананаса, 100 г апельсина, 100 г яблок, 1 банан, 1 плод манго.

С помощью соковыжималки отжать сок из винограда, ананаса, яблока и апельсина. Взбить манго.

В широкий бокал или креманку положить лед, взбитое манго, налить сок из соковыжималки и украсить коктейль кружочками банана.



А теперь еще об одном напитке, который многие считают до того безобидным, что его пьют даже подростки, — пиве. Но так ли оно безобидно? Давайте разберемся.

Несколько слов о пиве необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующе-

гося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано большинство роликов про пиво, и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин — трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабоумию.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащей наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренил-нарингенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен

не Миша или Коля, а только сам процесс. Кроме этого, нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая поговорка: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

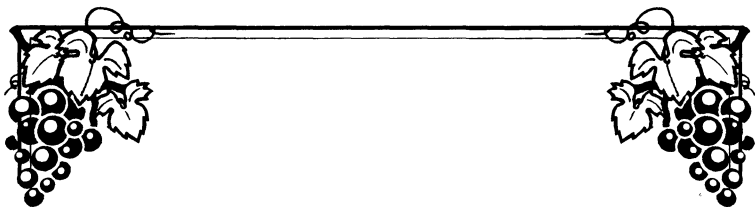
Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и несмотря на словословие, создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрачных связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется,



например, на цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый мужчина всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...



## ВИНОГРАД НА СЕВЕРЕ

В последние годы эта культура усилиями селекционеров, садоводов-любителей и в связи с некоторым заметным потеплением климата далеко продвинулась на север. А вы знаете, как далеко забрался виноград на север? Согласно исследованиям Р. Э. Лойко, граница распространения винограда выглядит следующим образом: Южная Шотландия — восточные и южные районы Норвегии — Гетеборг — Стокгольм — Турку — Лахти — Вологда — Свердловск.

Виноградарство получило широкое распространение в Подмосковье, и даже создан Центр виноградарства Нечерноземья. Но он и к нам, на север, шагнул вполне уверенно. Многие садоводы северо-запада успешно растят его на своих садовых участках. У нас можно выращивать виноград либо в теплицах при дополнительном укрытии на зиму, либо пристенной культурой. Но даже и в открытом грунте виноград вполне удастся, правда, при укрытии на зиму. Есть такие сорта, которые можно растить, запустив лиану по стволу елки, которая и послужит винограду своеобразным укрытием.

Проще всего у нас растить сорта винограда без косточек (кишмиш), поскольку эти сорта наиболее скороплодные и успевают полностью вызреть за наше короткое

лето. Требования к посадке, условиям роста у винограда те же, что и у всех лиан.

Садоводы-любители освоили довольно много сортов винограда: «августовский фиолетовый», «александр темно-розовый», «амурский сине-черный», а также «московский белый», «московский дачный», «московский устойчивый», «русский ранний» и др. Так что выбор есть. Многие садоводы, начавшие выращивать на своих сотках новейшие сорта винограда, с удивлением отмечают, что свой виноград гораздо вкуснее привозного южного.

2 сентября 2011 г. в Симферополе состоялась Третья международная выставка «Гроздь винограда-2011». Высшей наградой, «Золотой медалью» награжден... Смоленский селекционный центр северного виноградарства за вклад в развитие отрасли и достижения в селекции винограда! Это ли не доказательство того, что «невозможное стало возможным»?! Смоляне уже заложили промышленный виноградник на 10 га, но директор центра Юрий Михайлович Чугуев планирует довести его площадь до 100 га!

В селекции используется в основном амурский виноград и его гибриды, которые отличаются высокой зимостойкостью, урожайностью, хорошим вкусом и устойчивостью к болезням. Уже выделены формы, грозди которых достигают 200–300 г, а ведь всего 15–20 лет назад такие грозди даже на юге считались крупными. Для промышленных виноградников такие параметры идеальны, но многие любители непременно хотят видеть у себя на участке «бомбы» с огромными гроздьями и ягодами величиной со сливу. Они есть на юге, но чтобы прописать эти сорта на севере, они должны пройти через сито жесткого отбора и максимально адаптироваться к местному климату. Селекционеры работают.



Л. С. и И. П. Неумывакины на даче.  
6–8 кг винограда с одного куста в Подмоскowie — не проблема.

Мы с Людмилой Степановной тоже выращиваем виноград на своей даче, хотя не специалисты и пользуемся литературой. Урожай получаем и всем желаем того же. Не бойтесь, виноград живет и у нас.



Мы чаще всего не замечаем, как быстро течет время, и, несмотря на все житейские испытания, кажется, еще и не жил, а уже наступает старость, когда жизнь превращается не в радость... Поиски хороших врачей (а где они?) и лекарств, которые еще быстрее превращают вас в хроников со всеми вытекающими из этого последствиями. Не зря говорят, что первую половину жизни человек тратит все деньги на подрыв своего здоровья, а вторую — на его восстановление. Особенно это касается болезней, связанных с нарушением обменных процессов, таких как остеопороз, остеохондроз, артроз, когда наши постоянные труженики — суставы и кости — начинают деформироваться, скрипеть, скручиваться, опухать... А уж если это ревматоидный полиартрит, который официальная медицина считает неизлечимым, то и совсем не вмоготу. Наступает момент, когда единственным желанием остается желание покинуть этот мир как можно скорее. Конечно, рано или поздно мы все там будем, но... не спешите туда: все находится в ваших руках или, вернее, сознании, чтобы перестать жить «на халяву» и относиться к телу, дарованному Природой, не как к данности, с которой можно делать все, что нам хочется, а как к сложнейшей системе, за которой надо ухаживать, как за любой машиной... если не лучше. А ведь всего-навсего необходимо соблюдать законы, по которым живет организм, и вести здоровый образ жизни.



## ЛИТЕРАТУРА

Дудник Н. А. Ампелография и селекция винограда. — Одесса: ОСХИ, 1979.

Лазаревский М. А. Изучение сортов винограда. — Ростов-на-Дону: изд-во Рост. ун-та, 1963.

Мержаниан А. С. Виноградарство. — М.: Колос, 1967.

Негруль А. М., Гордеева Л. Н., Калмыкова Т. И. Ампелография с основами виноградарства. — М.: Высшая школа, 1979.

Негруль А. М. Виноградарство с основами ампелографии и селекции, 3 изд. — М., 1959.

Негруль А. М. Книга виноградаря. — М., 1959.

Смирнов К. В., Калмыкова Т. И., Морозова Г. С. Виноградарство. — М.: Агропромиздат, 1987.

Сафразбекян Р. Н. О виноградождении на Южном берегу Крыма. — Симферополь, 1932.

Простосердов Н. Н. Диетические и лечебные свойства винограда. / Виноделие и виноградарство в СССР, 1947, № 1.

Уинклер А. Дж. Виноградарство США. — М.: Колос, 1966.

Шварц А. В. Виноградоление. — Ялта, 1947.

Erin @ 02:08 December 9, 2011.

[www.free-fad-diets.com/grape-diet.html](http://www.free-fad-diets.com/grape-diet.html).

[www.cancertutor.com/Cancer/GrapeCure\\_ru.html](http://www.cancertutor.com/Cancer/GrapeCure_ru.html)

[www.1000listnik.ru/lekarstvennie-travi/03/159-vinograd.html](http://www.1000listnik.ru/lekarstvennie-travi/03/159-vinograd.html).

html

[www.cbio.ru](http://www.cbio.ru)

[www.vsemed.ru/index](http://www.vsemed.ru/index).

[www.epochtimes.ru/content/view/58013/7](http://www.epochtimes.ru/content/view/58013/7)

Женский сайт [inmoment.ru](http://inmoment.ru) — красота и здоровье женщины.

[LadyEve.ru](http://LadyEve.ru) — Женский журнал.

Информация на сайте GRIN.

E-mail:[bulanoff100@yandex.ru](mailto:bulanoff100@yandex.ru)

[kiviko.ru/zdorovoe-pitanie/item/chernyi-vinograd.html](http://kiviko.ru/zdorovoe-pitanie/item/chernyi-vinograd.html)

**Оздоровительный центр профессора**

**И. Неумывакина «Адонис»**

Московская область, Балашиха-3, ул. Пушкинская, дом 21.

Тел.: 521-36-60, 521-37-84, 529-07-85

Электронный адрес —

adonisbal@yandex.ru

**Оздоровительный центр профессора И. Неумывакина**

**«Луч надежды»**

**в Кировской области:**

Тел.: 8-901-243-55-25;

8-922-668-87-04

**Оздоровительный центр «Надежда»**

Республика Татарстан, Сабинский р-н, г. Шемордан,

ул. Лермонтова, д. 2.

Тел.: 8-917878-82-23; 8-26232395



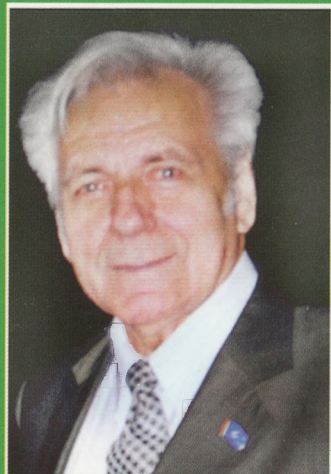


## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ЛЮДИ?</b> .....	3
<b>ВИДОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ ВИНОГРАДА</b> .....	17
<b>ИСТОРИЯ «СОЛНЕЧНОЙ ЯГОДЫ»</b> .....	23
<b>АМПЕЛОТЕРАПИЯ — ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ</b> .....	28
<b>ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВИНОГРАДА</b> .....	41
Виноград — сильнейший антиоксидант .....	41
Виноград для сердца и сердечно-сосудистой системы..	46
Виноград в профилактике и лечении атеросклероза .....	49
Виноград и проблемы желудочно-кишечного тракта....	56
Виноград и мочевыводящая система.....	57
Виноград сохраняет остроту зрения.....	59
Виноград и хроническая усталость .....	60
Виноград в борьбе с раком и болезнью Альцгеймера ...	61
Действие компонентов, содержащихся в винограде.....	62
Косметические свойства винограда.....	69

<b>ВСЕ ЧАСТИ ВИНОГРАДНОГО РАСТЕНИЯ</b>	
<b>ПОЛЕЗНЫ</b> .....	71
Ягоды .....	71
Виноградные косточки.....	74
Масло виноградных косточек .....	87
Виноградные листья.....	94
Виноградный сок.....	96
Вино .....	103
Винный (виноградный) уксус .....	110
Изюм.....	118
<b>ВИНОГРАД ВСЕХ ЦВЕТОВ</b> .....	122
Красный виноград .....	122
Применение и полезные свойства черного винограда...	126
Чем отличается черный виноград от зеленого и красного.....	128
Количество калорий, содержащихся в зеленом, черном и белом винограде, и их действие .....	130
<b>ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ВИНОГРАДОЛЕЧЕНИЯ</b> .....	133
Очищение организма с помощью винограда.....	142
Виноградная диета Джоанны Брандт для очищения организма и против рака .....	148
Виноградная диета для похудения.....	154
<b>МОЖНО ЛИ ЕСТЬ ВИНОГРАД ДЕТЯМ?</b> .....	157
<b>ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> .....	160
Простудные заболевания .....	160

Пневмония и туберкулез.....	164
Сердечно-сосудистые заболевания.....	166
Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	171
Лечение гипертонии и сахарного диабета .....	173
Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	174
Заболевания мочеполовой системы.....	175
Заболевания печени.....	176
Кожные заболевания .....	176
Очищение организма .....	177
Гинекология .....	178
Для мужчин (Аюрведа).....	179
Заболевания глаз.....	179
В косметических целях.....	179
Рецепты лечения виноградом от А. П. Безяева .....	183
Настойка винограда амурского — замедлитель старения (из газеты «Бабушкины рецепты» № 8, 2012) .....	184
<b>АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.....</b>	<b>188</b>
<b>ВИНОГРАД НА СЕВЕРЕ .....</b>	<b>209</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>213</b>



*Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения*

*награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».*

*Книга об уникальном растении — винограде. Виноградную лозу называют деревом жизни, и это действительно так. Виноград возделывали на Земле еще задолго до новой эры. Все части этого растения обладают полезными и лечебными свойствами, о которых знали еще апологеты древней народной медицины и использовали виноград и его производные в лечебной практике.*

*Ампелотерапия — лечение виноградом — сейчас переживает очередной бум и очень популярна как у народных целителей, так и у профессиональных медиков во всем мире.*